



Koppström Nelli & Länkinen Hanna

Lapsen suru ja sen tukeminen päiväkodissa

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Opetus- ja kasvatusalan tutkinto-ohjelma

Varhaiskasvatus

2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Lapsen suru ja sen tukeminen päiväkodissa (Koppström Nelli & Länkinen Hanna)

Kandidaatin tutkielma, 40 sivua

Maaliskuu 2021

Tutkimuksemme aihe on lapsen suru ja sen tukeminen päiväkodissa. Lapsen suru on aina ajankohtaista, koska jokainen varhaiskasvatuksen opettaja kohtaa uransa aikana surevia lapsia. Halusimme tutkia aihetta myös omien kokemustemme vuoksi, koska olemme törmänneet lasten tunteiden vähättelyyn päiväkodissa. Käsittelimme aihetta sekä arkipäiväisemmän että menetyksestä johtuvan surun näkökulmasta. Tutkimuksemme konteksti on päiväkodissa tapahtuva varhaiskasvatus ja näkökulmamme on varhaiskasvatuksen opettaja. Tutkimuksessamme vastaamme seuraaviin kysymyksiin: 1. Mitä lapsen suru on ja miten se ilmenee ja 2. Miten varhaiskasvatuksen opettaja voi tukea surevaa lasta. Tutkimuksemme tavoitteena on kuvata lapsen surua ja sen ilmenemistä päiväkodin arjessa, jotta surevan lapsen kohtaaminen onnistuisi meiltä ja muilta varhaiskasvatuksen ammattilaisilta paremmin. Lisäksi haluamme tuoda surua ja sen tukemista varhaiskasvatuksen opettajan näkökulmasta näkyvämmäksi.

Teimme tutkimuksemme laadullisena kirjallisuuskatsauksena. Menetelmänä käytimme kuvailtavaa, erityisesti integroivaa kirjallisuuskatsausta. Valitsimme tämän menetelmän, jotta saamme aiheesta mahdollisimman laajan ja monipuolisen kokonaiskuvan. Lähteitä etsimme Oulun yliopiston sekä kaupungin kirjastoista ja internetistä. Hyödynsimme suomalaisia ja kansainvälisiä lähteitä. Käytimme muun muassa hakusanoja lapsi, varhaiskasvatus, suru, tunne ja early childhood education.

Tutkimuksemme perusteella voimme todeta, että lasten suru ei ole vähäteltävä tai turha asia. Lasten arkipäiväinen suru on aihe, jota ei ole tutkittu tarpeeksi. Lapsen suru ilmenee eri tavoin, kuten itkuna tai vetäytymisenä. Lapsen surun aiheita ovat esimerkiksi lelun katoaminen tai läheisen ihmisen menettäminen. Tutkimuksemme tulosten mukaan varhaiskasvatuksen opettajan keinoja tukea surevaa lasta ovat lohduttaminen, taiteen ja liikunnan keinot sekä tunnetaitomateriaalit. Tukemiseen vaikuttaa kiire ja aikuisen oma toiminta. Tutkimuksemme luotettavuutta vahvistaa se, että tutkijoita on kaksi. Luotettavuutta lisäävät tarkat lähdeviitemerkinnät.

Avainsanat: suru, tunne, varhaiskasvatus, lapsi, tunnekasvatus, tunnetaidot, tunteiden säätely

Sisältö

1. Johdanto.....	1
2. Tutkimusmenetelmä ja eettisyys.....	4
3. Teoreettinen viitekehys.....	6
3.1 Tunne.....	6
3.1.1 Tunteet aivotasolla	7
3.1.2 Tunteen monet tasot	8
3.1.3 Lapsen tunne-elämän kehitys	9
3.2 Suru.....	10
3.3 Lapsi ja varhaiskasvatus	11
3.3.1 Varhaiskasvatuksen tehtävät	12
3.3.2 Toimintamuodot ja henkilöstö	13
3.4 Tunnekasvatus	14
3.4.1 Tunnetaidot	14
3.5 Tunteiden säätely	15
4. Mitä lapsen suru on ja miten se ilmenee?	18
4.1 Arkisista tilanteista aiheutuva suru	19
4.2 Menetyksen aiheuttama suru	20
4.3 Mitä surusta voi oppia?.....	21
5. Miten varhaiskasvatuksen opettaja voi tukea surevaa lasta?	23
5.1 Varhaiskasvatuksen opettajan oman toiminnan merkitys	23
5.2 Lapsen tunnetaitojen kehityksen tukeminen	26
5.3 Varhaiskasvatuksen opettajan keinot tukea surevaa lasta	27
5.3.1 Lohduttaminen.....	27
5.3.2 Taide ja liikunta	29
5.3.3 Tunnetaitomateriaalit.....	30
6. Pohdinta.....	32
6.1 Tutkielman prosessin arviointi ja jatkotutkimusaihe	33
Lähteet	35

1. Johdanto

Tutkielmamme aihe on lapsen suru ja sen tukeminen päiväkodissa. Meitä molempia kiinnostaa lasten tunteet ja nimenomaan suruksi aihe muotoitui helposti. Lapsen suru on ajankohtainen aihe, josta varhaiskasvatuksen opinnoissa ei ole puhuttu riittävästi. Suru ja sureminen ovat osa päiväkodin arkea. Tästä syystä jokaisen varhaiskasvatuksen opettajan ja lasten parissa työskentelevän ammattilaisen tulisi tietää, miten lapsen suru ilmenee ja miten he voivat tukea surevaa lasta. Haluamme tulevana varhaiskasvatuksen opettajina tarkastella aihetta opettajan näkökulmasta, koska koemme että siitä on meille eniten hyötyä. Tutkimuksemme konteksti on päiväkodissa tapahtuva varhaiskasvatus.

Aiheemme on aina ajankohtainen. Jokainen varhaiskasvatuksen opettaja kohtaa uransa aikana surevia lapsia, johtui suru mistä aiheesta tahansa. Molemmissa varhaiskasvatuksen opettajan työtä ohjaavissa asiakirjoissa, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) ja Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014), mainitaan tunnetaitojen tärkeydestä. Tunnetaitojen avulla opitaan ilmaisemaan ja tunnistamaan tunteita, kuten surua. Mielestämme varhaiskasvatuksen opettajan koulutuksen tulisi huomioida lapsen suru ja ne keinot, miten surevaa lasta voidaan tukea. Tutkielmamme voi auttaa muita opiskelijoita ja jo työskenteleviä ammattilaisia ymmärtämään ja auttamaan surevaa lasta.

Kun lähdimme etsimään tutkimuskirjallisuutta aiheestamme, yllätyimme siitä, että lapsen surua on tutkittu vain vähän. Lapsen suru ei myöskään ole esiintynyt Oulun yliopiston kandidaatin tutkielmissa tai pro gradu -tutkielmissa usein. Pohdimme yhdessä syitä sille, miksi lapsen suru ei ole niin monen tutkimuksen aiheena kuin sen mielestämme pitäisi. Surevan lapsen kohtaaminen voi olla aikuiselle vaikeaa – tuskin kukaan meistä haluaa nähdä lapsia surullisina. Lapsen surua voi siis olla vaikea tutkia. Hiltusen (2016) mukaan aikuinen voi tuntea olonsa avuttomaksi nähdessään lapsen kokevan hätää, turvattomuutta tai pelkoa. Aikuinen saattaa siis alkaa välttelemään lapsen katsetta, koska ei tiedä, miten hän voisi tilanteessa auttaa (Hiltunen, 2016, s. 24). Toinen syy sille, miksi aihetta ei ole tutkittu paljoa tai miksi siitä ei puhuta voi mielestämme olla se, että lapsen surua tai tunteita ylipäänsä ei arvosteta tarpeeksi. Lipposen (2019) mukaan lapsen suru vaiennetaan helpommin ja arvioimme usein lapsen surun aikuisen surua pienemmäksi. Koemme, että moni ihminen ajattelee, että lapsen kokema suru ei ole yhtä vakava asia kuin aikuisen kokema suru. Lasten tunteiden vähättely on asia, johon me molemmat olemme törmänneet usein. Päiväkodissa olemme kuulleet, kun aikuiset sanovat “älä nyt taas

itke” tai “ei se itku nyt auta”. Tällaiset lausahdukset eivät ainakaan kannusta lapsia näyttämään tunteitaan. Haluamme etsiä toimivampia tapoja kohdata ja käsitellä lasten surua.

Moni aikaisempi tutkimus kohdistuu tunnekasvatukseen yleensä, eikä tutki juuri lapsen surua. Köngäs (2018) on tutkinut väitöskirjassaan lapsen tunneällyn näyttäytymistä päiväkotiarjessa. Melvaskoski ja Sieppi (2018) ovat tehneet pro gradu -tutkielman lapsen surusta ja sen ilmentymisestä lastenkirjallisuuden kuvissa, mutta he käsittelevät aihetta 6–12 –vuotiaan lapsen näkökulmasta. Haluamme tutkielmallamme tuoda esiin juuri pienen lapsen kokeman surun, joten päiväkodin konteksti sopii työhömmme luontevasti. Lapsen suruun liitetään usein vanhemman näkökulma, tästä esimerkkinä Lastusen (2018) pro gradu –tutkielma “”Äiti, minulla on isiä ikävä” - Lapsen suru vanhemman näkökulmasta”. Peltola ja Vilppola (2009) ovat käsitelleet surevan lapsen tukemista erilaisten luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla. Aihetta on käsitelty enemmän sosionomin koulutuksen puolella, mikä on ymmärrettävää. Lapsen kokema suru ja sosionomin opintoihin liittyvä lastensuojelu ovat luonnollinen pari toisillensa.

Jos lapsen jättää yksin surunsa kanssa, seuraukset voivat olla vakavat ja kauaskantoiset. Hiltusen (2016) mukaan ihminen voi esimerkiksi sairastua fyysisesti tai psyykkisesti myöhemmin elämässään, jos hän ei lapsuudessaan käsittele omaa suruaan. Köngäs (2019) taas painottaa tunteiden näyttämisen tärkeyttä. Jos aikuinen kieltää lasta näyttämästä tunteitaan, esimerkiksi itkua tai vihaa, tämä voi rajoittaa tunteiden näyttämistä vielä aikuisuudessakin (Köngäs, 2019). Lipponen (2019) on tutkinut lapsen surua ja suremisen kulttuurisia käytäntöjä varhaiskasvatuksessa. Lipponen (2019) mukaan surua on tutkittu Suomessa hyvin vähän ja lapsen arkipäivässä ilmenevää surua ei ole tutkittu ollenkaan. Muutamat lapsen suruun liittyvät tutkimukset ovat kohdistuneet erityisesti kuoleman aiheuttamaan suruun ja menetykseen (Lipponen, 2019). Tästä syystä tutkimuksessamme kysymme:

1. Mitä lapsen suru on ja miten se ilmenee?
2. Miten varhaiskasvatuksen opettaja voi tukea surevaa lasta?

Selvitämme tutkimuksessamme, miten kirjallisuus määrittelee surua. Tarkastelemme sekä lapsen arkipäiväisempää surua että menetyksestä aiheutuvaa surua. Arkipäiväisellä surulla tarkoitamme surua aiheuttavia asioita, jotka toistuvat lapsen elämässä usein, kuten esimerkiksi tärkeän lelun katoaminen tai leikistä ulkopuolelle jääminen.

Tutkimuksemme tavoitteena on kuvata lapsen surua ja sen ilmenemistä päiväkodin arjessa, jotta surevan lapsen kohtaaminen onnistuisi meiltä ja muilta varhaiskasvatuksen ammattilaisilta paremmin. Lisäksi haluamme tuoda surua ja sen tukemista varhaiskasvatuksen opettajan näkökulmasta näkyvämmäksi.

2. Tutkimusmenetelmä ja eettisyys

Tutkielmamme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tarkastellaan usein kokonaisuutena ja aineiston ajatellaan avaavan käsiteltävää asiaa tarkemmin (Alasuutari, 2011). Alasuutarin (2011) mukaan laadulliselle tutkimukselle ominaista on se, että tutkittavaa asiaa tarkastellaan useasta eri näkökulmasta. Hän jatkaa, että kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaista on hypoteesittomuus ja se, että tutkimussuunnitelmaan täytyy usein palata. Hypoteesittomuudella Alasuutari (2011) tarkoittaa sitä, ettei tutkijalla ole vahvaa ennakkokäsitystä tutkimuskohteesta tai tutkimustuloksista. Hän lisää, että myös tutkimusongelman tarkastelu kuuluu kvalitatiiviseen tutkimukseen. Teimme aineistolähtöistä analyysia, jotta saamme tutkittavasta aiheesta perustietoa (Alasuutari, 2011). Aineistot vauhdittavat tutkijan ajattelua ja niistä voi saada uusia näkökulmia (Alasuutari, 2011), kuten meille kävi. Alasuutarin (2011) mukaan aineistoa on silloin tarpeeksi, kun uudet lähteet eivät tuo enää mitään uutta tutkimukseen.

Menetelmäksi valitsimme kuvailevan, erityisesti integroivan kirjallisuuskatsauksen. Valitsimme tämän sen takia, että saamme aiheesta mahdollisimman laajan kokonaiskuvan (Salminen, 2011). Integroivassa kirjallisuuskatsauksessa kerätään kiinnostuksen mukaan tutkimustietoa aiheesta kattavasti yhteen, selvitetään sitä mihin tieto perustuu ja tehdään johtopäätöksiä yhteen saadusta tiedosta sekä tiedon nykytilasta (Flinkman & Salanterä, 2007). Salminen (2011) selventää, että erityisesti integroivalla kirjallisuuskatsauksella kuvataan tutkittavaa aihetta mahdollisimman monipuolisesti. Hän jatkaa, että tällä menetelmällä voidaan tuottaa helposti uutta tietoa jo tehdyistä tutkimuksista. Lisäksi hän mainitsee, että integroiva kirjallisuuskatsaus ei seulo tutkimusaineistoa liian tarkasti ja sen takia aiheesta saadaan laajempi otos. Tässä kirjallisuuskatsauksen tyypissä tutkitaan samankaltaisista aiheista tehtyjä alkuperäistutkimuksia (Flinkman & Salanterä, 2007).

Aloitimme tutkimuksen teon etsimällä lähteitä kirjastosta sekä internetistä. Hyödynsimme sekä Oulun yliopiston että Oulun kaupungin kirjastoa. Haimme teoksia hakusanoilla lapsi, varhaiskasvatus, tunne, suru, tunnetaidot, tunnekasvatus ja laadullinen tutkimus. Hyödynsimme myös englanninkielisiä termejä, kuten grief ja early childhood education. Käytimme lähteiden löytämiseen Ebscoa, Oula-finnaa sekä Artoa, jotka ovat tietokantoja. Löysimme paljon lähteitä, joihin perehdyimme ennen kirjoittamisen aloittamista. Käyttämämme artikkelit ovat julkaistu akateemisissa lehdissä ja ne ovat vertaisarvioituja. Otimme selvää kirjoittajien taustoista, jotta saimme tutkielmaamme luotettavia kirjoittajia, kuten professoreita, laillistettuja psykologeja

sekä muita kasvatusalan ammattilaisia. Hyödynnämme tutkimuksessamme ajankohtaista kirjallisuutta, joka meidän tutkimuksessamme tarkoittaa sitä, että suurin osa lähteistämme on alle 10 vuotta vanhoja. Käytämme aina teosten uusimpia painoksia, kun se on mahdollista.

Pyrimme tutkimusta tehdessämme käsittelemään aihetta objektiivisesti ilman omien tunteidemme vaikutusta. Tiedostamme kuitenkin sen, että omat kokemuksemme voivat vaikuttaa tutkielmamme tekoon, koska aihe on meille tärkeä ja meillä on siitä omia mielipiteitä. Tutkimuksemme luotettavuutta lisää se, että olemme tehneet sen yhdessä. Lähteitämme ja tekstiämme on jatkuvasti arvioinut kaksi ihmistä, joten virheet on huomattu helpommin. Lähteisiin liittyvän luotettavuuden huomioimme niin, että tarkastelemme lähteitä kriittisesti. Lähteiden kriittinen tarkastelu kuuluu integroivan kirjallisuuskatsauksen ominaispiirteisiin (Salminen, 2011). Tutkimuksemme luotettavuutta lisää myös se, että merkitsemme lähteet oikein. Haluamme erottaa hyvin selkeästi sen, mikä on meidän omaa ajattelua ja mikä on lähteistä. Vilkka (2015) mainitseekin, että tutkimusta tehdessä tulee olla täsmällinen. Kirjoitetun tekstin tulee edetä niin, että väitteelle löytyy selkeät perustelut (Vilkka, 2015).

Suomessa tutkimusten eettisyyttä valvoo Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). TENKin (2012) mukaan tieteellinen tutkimus on eettisesti hyväksyttyä ja luotettavaa, kun se noudattaa hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Näitä periaatteita ovat muun muassa ne, että kunnioitetaan toisten tekemää työtä viittaamalla oikein, ollaan avoimia ja rehellisiä tieteellistä tekstiä kirjoittaessa (TENK, 2012, s. 6). Meidän täytyy tiedeyhteisön jäsenenä ottaa vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. Eettisyys tulee huomioida jokaisessa tutkimuksen vaiheessa, siitä on hyvä lähteä ja siihen on hyvä lopettaa (Vilkka, 2015). Meidän tutkimuksessamme eettisyyteen liittyy muun muassa se, kenelle lapsen surun aiheet saa tai pitää jakaa. Ylipäättänsä lapsia tutkittaessa on oltava tarkkana etiikan kanssa. Kandidaatin tutkielmassa lasten tutkiminen ei ole vielä ajankohtaista, mutta tiedostamme tämän seikan, kun keräämme itse tietoa empiirisesti tulevassa pro gradu -tutkielmassamme.

3. Teoreettinen viitekehys

Tutkielmamme keskeisiä käsitteitä ovat tunne, suru, lapsi ja varhaiskasvatus, joita avaamme seuraavaksi. Selvennämme myös, minkä ikäisten lasten surua tutkielmassamme tarkastellaan. Lapsen surusta puhutaan usein samassa yhteydessä tunnekasvatuksen kanssa. Tunnetaidot ja tunteiden säätely sisältyvät tunnekasvatukseen. Tästä syystä valitsimme lähikäsitteiksi tunnekasvatuksen, tunnetaidot ja tunteiden säätelyn.

3.1 Tunne

Tunteet ovat merkittävä osa ihmisen elämää. Ne ohjaavat toimintaamme, antavat merkityksiä ajatuksillemme ja kokemuksillemme sekä auttavat meitä luomaan kontakteja muihin ihmisiin (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 75). Tunteet voivat olla erittäin lyhytkestoisia, vain muutaman sekunnin mittaisia reaktioita, mutta toisinaan tunnereaktio voi pitkittyä ja voimme viettää yhden tunteen kanssa tuntikausiakin (Sandberg, 2021, s. 155). Tunteissa on aina kyse yksilöllisestä kokemuksesta, joten vaikka tunteen voi kokea kielteisenä tai myönteisenä, niitä ei voi Kerolan, Kujanpään ja Kallion (2007) mukaan yksiselitteisesti jaotella kielteisiin ja myönteisiin tunteisiin. Avola ja Pentikäinen (2019) tekevät kuitenkin jaottelua niin, että myönteiset tunteet tuntuvat ihmisestä hyvälle ja negatiivisia tunteita ovat ne, jotka pitkittyessään aiheuttavat ihmiselle masennusta tai muita mielenterveyden ongelmia.

Emme jaottele tässä tutkielmassa tunteita hyviin ja huonoihin tunteisiin, sillä uskomme Sandbergin (2021) tapaan, että tällainen jaottelu on liian vahva. Hän jatkaa, että kaikki tunteet ovat tärkeitä ja sallittuja, mutta osa niistä tuntuu miellyttävämmiltä kuin toiset. Jotkut tunteet vaikuttavat sosiaalisesti hyväksytymmiltä ja toiset tunteet ovat sosiaalisesti epämiellyttäviä (Sandberg, 2021, s. 159). Sandbergin (2021) mukaan on olemassa tunteita, jotka ovat lapselle helpompia ja vaikeampia. Hän jatkaa, että joidenkin tunteiden säatelemiseen ja harjoitteluun menee lapsella pidemmän aikaa, kun taas toiset tunteet lapsi oppii paljon helpommin. Lapselle hankaliin tai epämiellyttäviin tilanteisiin liittyvät tunteet ovat usein kielteisiä ja kuohuvia, joiden aikana lapsen on vaikea säädellä itseään (Sandberg, 2021, s. 159). Turvallisuuteen ja läheisyyteen lapset liittävät usein myönteisiä tai helppoja tunteita (Sandberg, 2021, s. 159). Sandbergin (2021) mukaan haastavatkin tunteet ovat tärkeitä ja lapsen tulisi oppia elämään kaikenlaisten tunteiden kanssa sekä hallitsemaan itseään haastavan tunteen yllättäessä.

Kun puhumme tunteista, ajattelemme usein perustunteita (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 75). Tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että ihmisellä on kuusi perustunnetta: ilo, viha, pelko, suru, inho ja hämmästyminen (Sandberg, 2021, s. 159). Voimme tunnistaa nämä perustunteet niin itsessämme kuin muissakin ihmisissä, ja ne tunnetaan ympäri maailman kulttuurista riippumatta (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 75). Kulttuuri vaikuttaa kuitenkin perustunteiden ilmaisuun, sillä jotkin tunteet ovat tietyissä kulttuureissa hyväksytympiä kuin toiset (Sandberg, 2021, s. 159). Yhteisöllisissä kulttuureissa, kuten Etelä-Amerikassa tai Aasiassa, yhteisön säännöt ohjaavat yksilön käyttäytymistä enemmän kuin henkilön tunteet, koska tunteet koetaan ryhmän jäsenten sopuisuutena välejä häiritsevinä (Kokkonen, 2017, s. 144).

Tunnekokemuksemme välittyy muille ihmisille usein eri kasvonilmeiden kautta (Kokkonen, 2017, s. 14). Nämä ilmeet helpottavat Kokkonen (2017) mukaan vuorovaikutusta, sillä niiden avulla toisten on helpompi arvata tunteemme ja ennakoida tulevaa käyttäytymistämme. Tunteet sisältävät kuitenkin paljon enemmän kuin sen, mitä voimme tulkita toisen ihmisen kasvoilta. Tarkastelemme seuraavaksi tunne-elämään liittyviä käsitteitä ja prosesseja syvällisemmin.

3.1.1 Tunteet aivotasolla

Tunteiden syntyminen ja muodostuminen tapahtuu aivoissa, mutta yhtä tunnetta ei voida paikantaa yhdelle aivoalueelle (Sandberg, 2021, s. 165). Sandbergin (2021) mukaan tunteet säätelevät aivoista käsin lukuisia asioita, esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistön, hengityselimistön sekä ruoansulatuksen toimintaa. Aivojen limbistä järjestelmää on kuvattu termillä tunneaiivot, koska sillä on merkittävä osuus tunteiden säätelyssä (Sandberg, 2021, s. 165). Aivojen limbisellä alueella on mantelitumake, joka vastaa tunteista ja on koko ajan aktiivinen (Mattila & Rantanen, 2019, s. 31).

Tunneprosessi saa aina alkunsa jostain ärsykkeestä, joka voi olla sisäinen tai ulkoinen (Sandberg, 2021, s. 165). Sisäinen ärsyke on esimerkiksi ajatus tai muisto, kun taas ulkoisena ärsykeenä voi toimia esimerkiksi toisen henkilön toiminta tai sanat (Sandberg, 2021, s. 165). Sandbergin (2021) mukaan, kun ärsyke on tunnistettu aivoissa, se arvioidaan emotionaalisesti. Hän lisää, että emotionaalisen arvioinnin jälkeen emotio, eli tunnetila, aktivoituu nopeasti.

Tunne-elämään liittyvien käsitteiden määrittely ei ole yksinkertaista, sillä tieteellisessä kirjallisuudessa ei ole saavutettu yksimielisyyttä eri käsitteiden merkityksestä (Kokkonen, 2017, s. 15). Kokkonen (2017) mukaan useimmissa nykyaikaisissa tunneteorioissa kuitenkin erotetaan

toisistaan emotionin ja tunteet käsitteet. Emootiot ovat biologisesti määräytyneitä ja automaattisia, eikä ihminen välttämättä tiedosta niitä ollenkaan (Kokkonen, 2017, s. 15). Emootion aktivoitumisen kanssa samaan aikaan fysiologiset reaktiot, kokemus tunteesta ja mahdollinen vaste ihmisen käyttäytymisessä aktivoituvat (Sandberg, 2021, s. 166). Tunnekokemus eli tunne on yksilöllinen ja tiedostettu tila, johon vaikuttavat muun muassa kasvatus, kulttuuri sekä omat muisti- ja mielikuvat (Kokkonen, 2017, s. 15). Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan tunteen tunnistaminen tapahtuu silloin, kun koemme sen. Voi kuitenkin olla vaikeaa selittää muille, miltä kokemuksemme tuntuu ja missä tunnemme sen (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 76). Tunteen kuvaaminen voi siis olla aikuisellekin vaikeaa. Varhaiskasvatuksen opettaja saattaa huomamattaan vaatia lapsen tunteen kuvaukselta liikaa ja tunteista keskustellessa tulisikin aina huomioida lapsen ikä ja kehitystaso.

3.1.2 Tunteen monet tasot

Tunne voidaan Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan ajatella koostuvan viidestä eri tasosta: subjektiivisesta tunnekokemuksesta, fysiologisista tuntemuksista, toimintavalmiuksista, mielikuvista ja neurokemiallisista prosesseista. Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan subjektiivinen tunnekokemus on useimmiten jokin perustunteista, esimerkiksi suru. He lisäävät, että fysiologiset tuntemukset viittaavat mihin tahansa keholliseen tuntemukseen, esimerkiksi kihelmöintiin, puristukseen tai paineen tunteeseen (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 77). Toimintavalmiudet nimensä mukaisesti valmistavat kehoamme toimimaan, esimerkiksi pakenemaan, kun pelkäämme tai puolustautumaan, kun olemme vihaisia (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 77). Tunteita voi Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan tarkastella myös niiden herättämien mielikuvien kautta. He huomauttavat, että tunteista aiheutuvat mielikuvat voivat vaihdella eri yksilöiden välillä suurestikin.

Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan tunnekokemuksen eri tasojen lisäksi tunteet voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan: primaari-, sekundaari- ja instrumentaalisiin tunteisiin. He jatkavat, että primaaritunteita voi luonnehtia ihmisen ydintunteiksi. Ne ovat selkäytimestä nousevia reaktioita eri tilanteisiin, esimerkiksi suru menetyksestä tai pelko uhkaavassa tilanteessa (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 78). Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan primaaritunteet tulevat ja menevät nopeasti. He lisäävät, että näiden tunteiden tunnistaminen ja kiinni saaminen on keskeistä tunteiden hallinnassa ja etenkin lapset tarvitsevat siinä usein apua.

Sekundaaritunteissa on Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan kyse ihmisen puolustusreaktiosta primaaritunteisiin tai niiden aiheuttamiin ajatuksiin. Ne usein hankaloittavat todellisesta tunteesta kiinni saamista (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 78). Lapsi saattaa esimerkiksi vaikuttaa todella vihaiselta, vaikka todellisuudessa hän on häpeissään (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 78). Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan sekundaaritunteiden ilmenemisessä on sukupuolittaisia eroja. Naisille on heidän mukaansa opetettu enemmän mukautumista, joten he saattavat itkeä, vaikka ovatkin todellisuudessa vihaisia. Nämä sekundaaritunteet voivat siis peittää alleen todellisen ydintunteen (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 78).

Sekundaaritunteiden tapaan myös instrumentaaliset tunteet vaikeuttavat aitojen tunteiden tunnistamista (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 79). Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan kaikenikäiset ihmiset ilmaisevat instrumentaalisia tunteita, koska niiden avulla ihminen voi saada muilta toivomansa reaktion tunteidensa ilmaisulle. Lapsi saattaa esimerkiksi kiukutella kokiesaan pettymyksen, ja toivoa, että aikuinen tulee nopeasti paikalle toteuttamaan lapsen toiveen (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 79). Lapsi saattaa myös itkeä ilman, että hän kokee olonsa surulliseksi, koska on huomannut saavansa tahtonsa läpi tällä tavalla (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 79).

Avolan ja Pentikäisen (2019) mukaan ihmiset yrittävät usein muuttaa tunnettaan. Heidän mukaansa tämä ei kuitenkaan onnistu, koska tunteiden on tarkoitus tulla tunnetuiksi. Avola ja Pentikäinen (2019) kertovat, että tunteen muuttamisen sijaan meidän tulisi keskittyä muuttamaan tunnetta aiheuttavia olosuhteita sekä ajatuksia.

3.1.3 Lapsen tunne-elämän kehitys

Ihmisen tunneilmaisu muuttuu iän myötä. Pienen, alle vuoden ikäisen vauvan tunneilmaisu on aitoa ja välitöntä (Jääskinen, 2017, s. 75). Vauva ilmaisee monenlaisia tuntemuksia, kuten nälkää, kylmyyttä tai vaaraa itkulla, sillä itku tuo paikalle turvallisen aikuisen (Jääskinen, 2017, s. 75). Itku on niin voimakas reaktio, että sillä saa varmasti yhteyden vanhempaan (Nurmi, Aho-nen, Lyytinen, Pulkkinen, Ruoppila, 2018, s. 34). Vauvat osaavat myös tulkita eri tunnetiloja toisten ihmisten kasvoilta ja he liittävät emotionaalisia merkityksiä esineisiin ja ihmisiin (Pihlaja, 2019). Vauva on esimerkiksi iloinen silloin, kun näkee tuttinsa (Pihlaja, 2019). Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan pieni lapsi kokee tunteet hyvin konkreettisesti ja voi esimerkiksi kääntää katseensa pois välttääkseen tuskallisen kokemuksen. Pään pois kääntäminen ja imeminen ovat vauvan alkeellisia tunteen säätelykeinoja (Jääskinen, 2017, s. 75). Jääskisen (2017)

mukaan vauva tyynnyttää itseään usein pyörittelemällä huoltajansa hiuksia tai koruja. Itku tarttuu alle kolmevuotiaiden lasten ryhmässä Pihlajan (2019) mukaan helposti, koska jo sen ikäisillä on kyky tuntea toisen lapsen paha olo itsessään.

Minäkäsityksen kehittymisen myötä tuleva erillisuus huoltajasta mahdollistaa laajemman tunnekirjon leikki-ikäisellä lapsella (Jääskinen, 2017, s. 75). Lapsi on leikki-ikäinen ollessaan 3–6-vuotias (Karrasch, Lindblom-Ylänne, Niemelä, Päivänsalo & Tynjälä, 2011, s. 60). Leikki-ikäinen lapsi kykenee Jääskisen (2017) mukaan ilmaisemaan tunteitaan moniulotteisesti kehonsa ja sanojensa avulla. Hän jatkaa, että leikki-ikäisen tunteen säätelykeinot ovat enemmän toiminnallisia kuin mielensisäisiä: lapsi saattaa heittäytyä keho jännittyneenä lattialle itkemään pettymystään tai viskata pilalle menneen rakennelman lattialle. Leikki-ikäinen työstää erilaisia tunnekokemuksiaan mielikuvituksen, peuhaamisen ja leikin kautta (Jääskinen, 2017, s. 75). Sadut toimivat peilinä lapsen omille kokemuksille ja ne luovat turvaa ja samaistumisen tunnetta (Jääskinen, 2017, s. 75). 5–6-vuotias lapsi myös ymmärtää, että erilaiset tapahtumat elämässä voivat saada kaverin surulliseksi (Pihlaja, 2019)

Jääskisen (2017) mukaan esikouluikää verrataan usein esimurrosikään, sillä silloin lapsen mieli myllertää ja tunteet säätelevät käytöstä voimakkaasti. Tämä johtuu Jääskisen (2017) mukaan siitä, että lapsi ei vielä osaa säädellä tai sietää omia tunteitaan. Hän jatkaa, että lapsen tunteiden säätelytaitojen näkyminen sijoittuu usein kehityksessä 5–7 vuoden ikään. Esikouluikäinen lapsi osaa tunnistaa ja nimetä surun, ilon, ujuden, vihan ja pelon sekä käyttää omia tunteitaan hyödyksi ja huijata niiden avulla muita ihmisiä (Pihlaja, 2019). Tunteista puhuminen ja niiden tutkiminen voikin olla vaikeaa juuri sen vuoksi, että niiden avulla voidaan huijata toisia. Esikouluikäinen osaa auttaa toista tulemaan paremmalle mielelle, esimerkiksi kertomalla vitsejä, näyttämällä hauskoja kasvonilmeitä tai kiinnittämällä henkilön huomion jonnekin muualle (Kokkonen, 2017, s. 29).

3.2 Suru

Suru on yksi ihmisen perustunteista. Suru on yksi vaikeimmista tunteista ja sen kohtaamien voi sattua ja pelottaa etukäteen niin paljon, että sen tuntemista vältellään kaikin mahdollisin keinoin (Sadeniemi, Häkkinen, Koivisto, Ryhänen, Tsokkinen, 2019, s. 165). Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksen työryhmän (2015) mukaan surun kokeminen on terve reaktio, joka on seurausta esimerkiksi vastoinkäymisistä tai menetyksestä. Suru voi ilmetä esimerkiksi jon-

kun ihmisen kaipuuna, ikävänä, alakuloisuutena tai jopa kehon kokonaisvaltaisena voimattomuutena (Sandberg, 2021, s. 161). Suru syntyy, kun odotamme menettävämme jotain tai olemme jo menettäneet meille jotain todella tärkeää (Sadeniemi ym., 2019, s. 165). Suru motivoi meitä toimimaan niin, että vältämme jatkossa menetyksiä ja pidämme huolta tärkeistä asioista ja ihmisistä (Sadeniemi ym., 2019, s. 165).

Suru hidastaa ihmisen tiedonkäsittelyä ja motorisia järjestelmiä (Sandberg, 2021, s. 161). Suru tuntuu voimakkaasti kehossa. Poijulan (2016) mukaan se voi tuntua perhosina vatsanpohjassa, sumuisuutena ja sydämen sykkeen muutoksena. Surullinen ihminen herättää ympäristössään empatiaa, joten se voi auttaa esimerkiksi avun saannissa (Sandberg, 2021, s. 161). Sandbergin (2021) mukaan surun tunne voi myös syventää sosiaalisia suhteita ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Surun tunne tarttuu toisiin ihmisiin melko helposti (Sandberg, 2021, s. 161). Suru on siitä ristiriitainen tunne, että aluksi sen tunteminen on tuskaista, mutta itkemisen jälkeen olo usein helpottaa (Sadeniemi ym., 2019, s. 167).

Ison surutyön äärellä ihminen on usein uupunut ja kaipaa enemmän lepoa kuin normaalisti (Jääskinen, 2017, s. 69). Jotkut ihmiset haluavat lohdutusta ja läheisyyttä, toiset kaipaavat omaa tilaa (Jääskinen, 2017, s. 69). Jääskisen (2017) mukaan surun hoitamisessa tärkeää on antaa sekä pienen että ison surun tulla. Hän huomauttaa, että padottu suru voi johtaa pitkällä aikavälillä esimerkiksi masennukseen.

3.3 Lapsi ja varhaiskasvatus

Kansalaisuuslain (359/2003, 2 §) mukaan lapsi on alle 18-vuotias henkilö, joka ei ole naimissa. Kun puhumme tutkielmassamme lapsesta, tarkoitamme sillä päiväkotikäistä, eli 0–6-vuotiaista lasta. Emme rajaa ikää tarkemmin, koska eri-ikäisten lasten surujen tutkiminen tekee tutkimuksestamme monipuolisemman. Aivan vastasyntynyt ilmaisee surua eri tavalla kuin esimerkiksi leikki-ikäinen ja näiden erojen tutkiminen on mielenkiintoista.

Ennen lapsuus nähtiin siirtymävaiheena nuoruuteen ja sieltä aikuisuuteen (Leskisenoja, 2019, s. 30). Lapsuutta ei arvostettu. Nykyään lapsuus nähdään itseisarvona, eli se on itsessään tärkeää (Leskisenoja, 2019, s. 30). Lapsuuden itseisarvoisuus huomioidaan myös Esiopetussuunnitelman perusteissa (2014), jonka mukaan esiopetus perustuu siihen, että lapsuus on itsessään tärkeää. Opetushallitus (2014) jatkaa, että jokainen lapsi on ainutlaatuinen ja arvokas. Sen lisäksi

kaikilla lapsilla on oikeus oppia, tulla kuulluksi ja nähdä sekä ymmärretyksi yksilönä ja yhteisön jäsenenä (Opetushallitus, 2014, s. 15). Toiminta varhaiskasvatuksessa perustuu sille arvolle, että kaikkia lapsia kunnioitetaan ja pidetään arvokkaina (Leskisenoja, 2019, s. 30).

Suomessa varhaiskasvatuksen määritelmä ja toiminta pohjautuvat lakiin. Varhaiskasvatuksen järjestämistä ohjaavat useat lait, kuten perustus-, yhdenvertaisuus-, tasa-arvo- ja varhaiskasvatustlaki (Opetushallitus, 2018, s. 15). Suomi on myös sopinut kansainvälisiä sopimuksia, jotka vaikuttavat varhaiskasvatukseen. Näitä ovat esimerkiksi YK:n lapsen oikeuksien sopimus, Euroopan ihmisoikeussopimus sekä YK:n kestävä kehityksen tavoitteet (Opetushallitus, 2018, s. 15). Varhaiskasvatus nojautuu myös vahvasti Opetushallituksen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin eli vasuun. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tehtävänä on “tukea ja ohjata varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä sekä edistää laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteutumista koko maassa.” (Opetushallitus, 2018, s. 7).

Vuonna 2019 voimaan tullessa Varhaiskasvatuslaissa (540/2018, 2 §) varhaiskasvatus määritellään seuraavasti: “Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka.”. Pihlajan ja Viitalan (2018) mukaan varhaiskasvatuksen määrittelemiseen vaikuttaa aikakausi, kulttuuri sekä eri toimialojen painotus. Varhaiskasvatus kuuluu suomalaiseen koulutusjärjestelmään ja kattaa ikävuodet 0–6 (Opetushallitus, n.d.). Yleensä lapset ovat jaettu ryhmiin ikänsä mukaisesti 0–3-vuotiaisiin, 3–5-vuotiaisiin sekä 6-vuotiaisiin eli esiopetusikäisiin lapsiin. Esiopetus on Opetushallituksen (2014) mukaan Suomessa pakollista kaikille kuuksivuotiaille. Suomessa on myös uusi laki kaksivuotisen esiopetuksen kokeilusta, jonka tarkoituksena on muun muassa selvittää varhaiskasvatuksen sekä esi- ja alkuopetuksen keskinäisiä jatkumia, voimistaa koulutuksellista tasa-arvoa ja kehittää esiopetuksen vaikuttavuutta ja laatua (1046/2020, 1 §). Kronqvist ja Kumpulainen (2011) mainitsevat, että varhaiskasvatus on tuloksellista ja tavoitteina on muun muassa koulumaiset valmiudet.

3.3.1 Varhaiskasvatuksen tehtävät

Varhaiskasvatuksella on lukuisia tehtäviä. Varhaiskasvatus muun muassa ehkäisee lapsen syrjäytymistä, edistää lasten tasa-arvoa ja tukee lapsen oppimista, kasvua ja kehitystä (Opetushallitus, n.d.). Varhaiskasvatus myös mahdollistaa huoltajien opiskelun ja työssäkäynnin sekä tukee heitä lapsen kasvatustyössä (Opetushallitus, n.d.). Kronqvistin ja Kumpulaisen (2011) mu-

kaan vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä arvostetaan. Opetushallitus lisää, että varhaiskasvatuksessa opitut tiedot ja taidot auttavat vahvistamaan lapsen osallisuutta ja aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa. Varhaiskasvatus nähdään usein elämään valmistavana ja vahvistavana (Kronqvist & Kumpulainen, 2011, s. 29).

Tunteet huomioidaan myös varhaiskasvatusta ohjaavissa asiakirjoissa. Lapsille tulisi varhaiskasvatuksessa antaa mahdollisuus kehittää omia tunnetaitojaan (Opetushallitus, 2018). Opetushallitus (2018) mainitsee, että myönteisillä tunnekokemuksilla on yhteys oppimisen edistämiseen. Opetushallitus (2018) lisää, että lapsia tulee auttaa tunteiden ilmaisemisessa. Lasten tunnetaidot kehittyvät, kun heidän kanssaan opetellaan nimeämään, havaitsemaan sekä tiedostamaan tunteita (Opetushallitus, 2018). Opetushallituksen (2018) mukaan henkilöstön tulisi osata tunnistaa lasten tunteita ja muuttaa omaa toimintaansa niiden mukaisesti. Esiopetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaan samoista asioista, mutta siellä huomioidaan myös tunnetaitojen vaikutus vuorovaikutustaitoihin.

3.3.2 Toimintamuodot ja henkilöstö

Varhaiskasvatusta voidaan toteuttaa perhepäivähoitona, päiväkotitoimintana tai avoimena varhaiskasvatustoimintana (540/2018, 1 §). Näistä kolmesta yleisin varhaiskasvatuksen toimintamuoto on päiväkodeissa toteutettava varhaiskasvatus (Opetushallitus, 2018), ja se toimii tutkimuksemme kontekstina. Varhaiskasvatus voi olla kunnallista tai yksityistä, mutta kunnan on huolehdittava, että kaikki lapset pääsevät varhaiskasvatuksen piiriin (Opetushallitus, 2018, s. 14). Varhaiskasvatuksen piirissä työskentelee hyvin monipuolinen ammattiryhmä. Päiväkodeissa on töissä muun muassa varhaiskasvatuksen opettajia, varhaiskasvatuksen sosionomeja, varhaiskasvatuksen lastenhoitajia, ryhmä- ja henkilökohtaisia avustajia sekä päiväkodin johtaja (540/2018 37 §). Yhteistyötä tehdään myös varhaiskasvatuksen erityisopettajien, neuvolan, lastensuojelun sekä muiden terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden toimijoiden kanssa (Opetushallitus, 2018, s. 35).

Tiedostamme, että lapsen surun ilmenemisestä tietäminen ja sen tukeminen kuuluu varhaiskasvatuksen opettajan lisäksi kaikille varhaiskasvatuksen työntekijöille. Tarkastelemme kuitenkin tutkielmassamme asiaa varhaiskasvatuksen opettajan näkökulmasta, sillä koemme sen hyödyllisimmäksi meille, koska olemme tulevia varhaiskasvatuksen opettajia. Varhaiskasvatuksen

opettaja on päävastuussa lasten opetuksesta ja kasvatuksesta sekä oman lapsiryhmänsä toiminnasta ja suunnittelusta (OAJ, n.d.). Lapsen henkilökohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman tekeminen ja arviointi on myös varhaiskasvatuksen opettajan vastuulla (OAJ, n.d.)

3.4 Tunnekasvatus

Tunnekasvatuksen yksiselitteistä määritelmää on vaikea löytää, mutta se on vakiintunut käsite. Ymmärrämme tunnekasvatuksen pedagogiseksi toiminnaksi ja yläkäsitteeksi, johon tunnetaidot ja tunteiden säätely sisältyvät. Tunnekasvatusta voidaan Kerolan ja kumppaneiden (2007) mukaan järjestää varhaiskasvatuksessa muun vuorovaikutustaitojen ja sosiaalisten taitojen opetuksen yhteydessä. He jatkavat, että tunnekasvatus on tärkeää, sillä tunteiden käsitteleminen sekä tunnistaminen edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Puolimatka (1999) esittelee teoksessaan tunnekasvatuksen tavoitteita ja niitä ovat muun muassa tunteiden tunnistaminen, myönteisten ja kielteisten tunteiden ilmaiseminen sekä tunnesanojen oppiminen, jotta voi sanoittaa tunteitaan. Hän lisää vielä, että yksi tavoitteista on oppia arvioimaan tunteitaan ja arviointiensa kautta vaikuttamaan omiin tunteisiin. Tunnekasvatuksen avulla lapselle siis opetetaan, miten surun voi tunnistaa, ilmaista ja sanoittaa.

Kotona lasten vanhemmat noudattavat usein samankaltaista tunnekasvatusta, jonka ovat omassa lapsuudessaan saaneet ja samat tunnesäännöt pätevät myös omille lapsille (Isokorpi, 2004, s. 131). Jokainen perhe ilmaisee surua eri tavalla. Kotoa opitaan, miten surua näytetään ja miten muut siihen reagoivat. Lapsi voi oppia kotona myös sen, miten ihmistä lohdutetaan surun tullessa.

3.4.1 Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat osa tunnekasvatusta. Tunnetaidot ovat niitä taitoja, joilla ihminen pyrkii vaikuttamaan omaan tai toisen tunteeseen eli ne ovat osa tunteiden säätelyä (Lahtinen & Rantanen, 2019). Tunnetaidot liittyvät ihmisen kehitykseen monin eri tavoin. Ne vaikuttavat Kerolan ja kollegoiden (2007) mukaan esimerkiksi taitoon auttaa muita, väkivallattomuuteen ja aikuisiän terveyteen.

Hyviin tunnetaitoihin kuuluvia asioita ovat muun muassa kyky tunnistaa ja nimetä omia ja muiden tunteita sekä ilmaista niitä ymmärrettävällä ja turvallisella tavalla (Pöyhönen & Livingston, 2019, s. 34). Esimerkiksi surua voi turvallisesti ilmaista itkemällä tai asiasta puhumalla, mutta

muiden tai itsensä satuttaminen eivät ole hyviä keinoja surra. Kun ihmisellä on hyvät tunnetaidot, hän osaa tiedostaa ja ymmärtää tunteensa sekä toimia niin, että kaikki tunteet huomioidaan (Lahtinen & Rantanen, 2019). Lahtisen ja Rantasen (2019) mukaan tunnetaidot eivät tarkoita sitä, että tunteista pitäisi puhua koko ajan tai, että tunteita ilmaistaan korostetusti. He kirjoittavat, että jokainen ihminen omaa tunnetaitoja. Avolan ja Pentikäisen (2019) mukaan tunnetaitoihin liittyy myös taito kohdata, hyväksyä, ymmärtää ja ratkaista vaikeita tunteita sekä kokea empatiaa.

Varhaiskasvatuksessa lapsille annetaan mahdollisuus kehittää omia tunnetaitojaan (Opetushallitus, 2018). Tunnetaitoja tulisi opettaa ryhmässä samalla tavalla kuin muitakin aiheita (Isokorpi, 2004, s. 136). Ryhmän aikuisten tulisi tuntea jokaisen lapsen luontaiset tavat ilmaista tunteitaan, koska tunnetaidot ovat osa persoonallisuutta (Isokorpi, 2004, s. 130). Myös Kanninen ja Sigfrids (2012) kertovat, että jokaisen lapsen omat tavat tunteiden näyttämiseen tulisi tunnistaa. Kerolan ja kumppaneiden (2007) mukaan tunteiden tietoisien opetteluun aikana lapsen kanssa harjoitellaan myös tunteen kuvaamista ja ilmaisemista sekä tunteen syyn löytämistä. He lisäävät, että lapsen kanssa voidaan myös havainnoida toisten ihmisten tunteita ja keskustella musiikin, sadun tai maalauksen herättämistä tunteista. Surullisen lapsen kanssa voidaan ikätasoisesti keskustella surun aiheuttamasta aiheesta ja siitä, miten lapsi voisi turvallisesti ilmaista surua.

3.5 Tunteiden säätely

Tunteiden säätely lähtee tunteen tunnistamisesta ja sen hyväksymisestä (Sadeniemi ym., 2019 s. 124). Sadeniemen ja kollegoiden (2019) mukaan tunnesäätelyn tavoitteena on oppia elämään kaikkien tunteiden kanssa. He korostavat, että tunnesäätelyn tarkoituksena ei ole se, että tunteista päästäisiin eroon kokonaan. Tunteiden säätely voidaan ymmärtää tunteiden peittämisenä, mutta se ei ole sen tarkoitus. Tunteiden säätelyllä pyritään Nummenmaan (2010) mukaan siihen, että kaikkien tunteiden annetaan tulla, mutta tunteiden tunteminen ei johda esimerkiksi väkivaltaiseen tekoon. Hän lisää, että tunteiden säätelyn tarkoituksena ei ole myöskään negatiivisen tunteen muuttaminen miellyttävämmäksi. Nummenmaan (2010) mukaan tunteiden säätely on usein automaattinen prosessi, mutta monissa tilanteissa käynnistämme myös itse tunteiden säätelymekanismimme.

Sadeniemen ja kumppaneiden (2019) mukaan osa ihmisistä ovat valmiiksi taitavia säätämään tunteitaan ilman suurempia ponnisteluita. He lisäävät, että tunteiden säätelyn oppiminen on kaikille mahdollista. Useimmat lapset oppivat tunteiden säätelyä 10 ikävuoteen mennessä (Nurmi ym., 2018 s. 118). Tunteiden säätely tapahtuu aivojen peilisolujen avulla (Mattila & Rantanen, 2019 s. 30). Peilisolujen avulla vastasyntynyt lapsi tarkkailee ympäristöään ja kuivaharjoittelee taitoja ennekuin osaa ne (Mattila & Rantanen, 2019 s. 30). Leikkiessään lapsi käsittelee tunteita, etenkin ”leikisti” -leikit tukevat tunteiden säätelyä (Mattila & Rantanen, 2019, s. 156).

Kaikkia tunteita voi säädellä (Nurmi ym., 2018, s. 202). Tunteiden säätelyllä tavoitellaan mielen tasapainoa ja mielen toimintakyvyn säilymistä (Nurmi ym., 2018, s. 118). Näihin päästään tarkastelemalla tilanteita monipuolisesti sekä huomioimalla toisten näkökulmia (Nurmi ym., 2018, s. 118). Nummenmaan (2010) mukaan jokaisella meistä on omat tapamme säädellä tunne-elämäämme. Näitä tapoja ovat hänen mukaansa muun muassa urheilu, ystävän kanssa keskustelu, käsityöt tai jopa päihteiden käyttö. Jokaisen ihmisen olisi hyvä löytää itselleen sopivat tavat säädellä tunteitaan. Tunteiden säätelyn avulla voimme vaikuttaa siihen millaisia tunteita koemme, kuinka voimakkaina, milloin tunteita tunnetaan ja miten ilmaisemme tunnetut tunteet (Nummenmaa, 2010, s. 152–153).

Kielteisten tunteiden säätely on yhteiskunnan kannalta tärkeää, koska tällöin liian voimakkaat tunteet eivät häiritse toimintaa yhteisön jäsenenä (Nurmi ym., 2018, s. 119). Mutta tarvitseeko surua säädellä? Ihminen voi siirtää suruaan mielestään käymällä esimerkiksi mieleisessä konsertissa, jolloin surun tunne unohtuu hetkeksi (Nummenmaa, 2010, s. 151). Tämä ei kuitenkaan Nummenmaan (2010) mukaan kannata pidemmällä aikavälillä, koska silloin ihminen ei pysähdy surun äärelle. Kun tunteitaan säätelee näin, jää tunteen varsinainen aiheuttaja voimaan ja painamaan mieltämme (Nummenmaa, 2010, s. 151). Nummenmaan (2010) mukaan kannattaa-kin käyttää pidemmällä aikavälillä sellaisia tunteiden säätelykeinoja, jotka vaikuttavat alkupe-
räiseen tunteen aiheuttaneeseen tapahtumaan.

Tunteiden säätelyn tulisi kohdistua erityisesti sellaisiin tunteisiin, jotka voivat aiheuttaa muille vaaraa (Nummenmaa, 2010, s. 161). Esimerkiksi aggressiivinen käytös on sellaista mitä pitäisi kyetä säätämään, mutta vihan tunnetta saa näyttää (Nummenmaa, 2010, s. 161). Suru voi näyttäytyä aggressiivisena käyttäytymisenä, koska surun aiheuttama paha olo voi saada lapsen purkamaan tuntemuksiaan esimerkiksi lyömällä muita. Onkin siis tärkeää, että varhaiskasvatuksen opettaja auttaa lasta tunnistamaan primaaritunteen tunnekuohun keskeltä.

Tunteiden säätely auttaa meitä säätelemään käyttäytymistämme (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 82). Yleensä häiriökäyttäytyminen vähenee, kun lapsi oppii säätelemään tunteista johtuvaa käytöstä (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 82–83). Tunteiden säätelyn tarkoituksena ei siis ole kieltää ikäviä tunteita, vaan ymmärtää se, ettei tunteiden voi täysin antaa ohjata toimintaamme (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 160). Esimerkiksi surua saa tuntea ja ilmaista, mutta se ei saa johtaa lapselle tai muille vaaralliseen toimintaan.

4. Mitä lapsen suru on ja miten se ilmenee?

Avola ja Pentikäinen (2019) kuvaavat teoksessaan sitä, kuinka perinteisesti negatiivisina pidettyjä tunteita, kuten surua, hoidetaan kouluissa ”hygieenisesti”. Tämä tarkoittaa heidän mukaansa sitä, että negatiivisia tunteita näyttävää oppilasta pyydetään poistumaan luokasta, tunteet käsitellään luokan ulkopuolella ja rauhoittuneena oppilas voi palata takaisin. He lisäävät, että tämä toimintatapa opettaa lapsille ja nuorille sen, että tunteessa olisi jotain väärää tai se olisi sosiaalisesti hyväksymätöntä. Tämän toimintatavan nähdessään he kokevat, että negatiiviset tunteet täytyy piilottaa tai käsitellä piilossa muilta (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 160). Myös Sandberg (2021) muistuttaa, että lapsen päiväkotiryhmästä poistaminen tai ulkopuolelle eristäminen ei ole oikea tapa toimia. Muista eristäminen voi lisätä lapsen ahdistusta ja kehittää suurempia tunneongelmia (Sandberg, 2021, s. 178). Olemme itsekkin nähneet, että voimakkaasti surua ilmentävä lapsi viedään rauhoittumaan päiväkodissa huoneen ulkopuolelle. Mutta miten lapsi ilmentää surua?

Aikuisen ja lapsen tapa surra ovat erilaisia. Willisin (2002) mukaan aikuiset osaavat usein lapsia paremmin ilmaista itseään ja kertoa mitä tarvitsevat. Lapset eivät välttämättä ymmärrä, miksi he tuntevat tiettyä tunnetta (Willis, 2002). Tämä voi johtaa Willisin (2002) mukaan aikuisten mielestä haastavaan käyttäytymiseen, joka on todellisuudessa lapsen keino yrittää ymmärtää, mitä on tapahtunut. Lapsen suru on jaksottaista ja aikuisen suru kokonaisvaltaisempaa (Hiltunen, 2016, s. 12). Lapsi saattaa leikkiä niin kuin mitään ei olisi tapahtunutkaan, mutta leikki voi loppua yhtäkkiä, kun surun tunne palaa mieleen (Hiltunen, 2016, s. 12). Tunteiden lyhyt kesto saattaa hämätä aikuisia ajattelemaan, että lapset ovat jo unohtaneet surun (Poijula, 2016, s. 103). Poijulan (2016) mukaan kokonaisuudessaan lapsen suru on kuitenkin pidempikestoista kuin aikuisen, vaikka lapsen suru ilmeneekin lyhyemmissä osissa. Sureminen voi kuormittaa lasta ja vaikuttaa hänen selviytymiseensä elämän muista vaikeuksista (Mattila, 2011, s. 105). Esimerkiksi läheisen ihmisen kuolemalla on vaikutus lapseen, vaikka hän vaikuttaisikin reippaalta eikä puhuisi asiasta (Mattila, 2011, s. 105).

Lapsen tapa reagoida suruun voi vaihdella. Lapsen surureaktioon vaikuttavat hänen sosiokulttuurinen kontekstinsa ja yksilöllinen kehityksensä (Wiseman, 2012). Lapsi voi ilmaista suruaan todella vahvasti kovalla itkulla tai olemalla aivan hiljaa omissa ajatuksissaan (Sandberg, 2021, s. 161). Lapsen suru voi purkautua myös aggressiivisena käyttäytymisenä (Haapsalo & Repo, 2017, s. 40). Hän saattaa kokea myös fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä (Wiseman, 2012). Suru voi olla lapselle niin kivulias tai raskas asia, että hän pyrkii piilottamaan ja välttämään omaa

suruaan (Haapsalo & Repo, 2017, s. 40). Lapsi voi tuntea surua monessa eri tilanteessa ja monesta eri syystä. Suru voi johtua suuresta menetyksestä tai sitten jostain arkipäiväisemmästä tilanteesta.

4.1 Arkisista tilanteista aiheutuva suru

Lapsen arkipäiväisiä surun aiheita on lukuisia. Lapsi voi kokea surua esimerkiksi aloittaessaan päiväkodissa, koska joutuu olemaan erossa hänelle tärkeistä ihmisistä kuten huoltajistaan (Lipponen, 2019). Muita syitä lapsen surulle voivat olla esimerkiksi tärkeän lelun rikkoutuminen tai katoaminen, kaveripiiristä ulkopuolelle jääminen, vanhemman surun näkeminen tai yksinäisyys (Lipponen, 2019).

Edellä mainittu lelun katoaminen voi tuntua aikuisesta pieneltä asialta ja tämä voi johtaa lapsen tunteiden vähättelyyn. On kuitenkin tärkeää muistaa, että aikuisen näkökulmasta pienellä asialla, kuten lellulla, voi olla valtava ja tunteellinen merkitys lapselle. Pöyhösen ja Livingstonin (2019) mukaan on tärkeää muistaa, että tunne on aina sen kokijalle todellinen. Vaikka tunne syntyisikin aikuisen näkökulmasta pienestä tai epätodellisesta asiasta, lapsen tunteita ei tulisi koskaan vähätellä (Pöyhönen & Livingston, 2019, s. 45). Lapsi, joka vasta harjoittelee tunteiden säätelyä, ei hyödy tunteiden vähättelystä tai tunteiden voimakkuuden arvostelusta, vaan hän tarvitsee vierelleen ymmärtäväisen ja empaattisen aikuisen (Pöyhönen & Livingston, 2019, s. 45).

Avolan ja Pentikäisen (2019) mukaan moni aikuinen on saanut kotoaan sellaisen toimintamallin, että ikävältä tuntuvien tunteiden, kuten surun vallassa on oikeus huutaa, raivota tai jopa satuttaa lähellä olevia ihmisiä. He jatkavat, että usein lapsena surun tunteet ovat olleet aikuisten mielestä naurettavia tai turhia. He lisäävät, että näiden tunteiden vuoksi on ollut aikuisten mielestä turhaa tai typerää itkeä. Tuhoisa tunnemalli, jonka monet aikuiset ovat lapsuudestaan oppineet on se, että tunteet tulisi lakaista maton alle tai piilottaa ja haudata (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 158).

Valitettavasti lasten arkisia surun aiheita ei ole tutkittu tarpeeksi. Tutkimuksemme osoittaa, että lasten arkisista tilanteista johtuvia surun aiheita vähätellään ja niihin ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota. Menetyksestä aiheutuvat surun aiheet saavat syystäkin paljon huomiota ja tukea, mutta varhaiskasvatuksen opettaja ei saisi sivuuttaa arkisempia surun hetkiä.

4.2 Menetyksen aiheuttama suru

Monet lapset joutuvat kokemaan menetyksestä aiheutuvaa surua. Läheisen kuoleman sattuessa vanhemmilla ei usein ole voimavaroja lapsen surun tukemiseen, koska he käyvät samalla omaa suruprosessiaan läpi (Mattila, 2011, s. 105). Willisin (2002) mukaan läheisen kuolema aiheuttaa usein päivittäisten rutiinien muutoksen, mikä on lapselle hämmentävää. Hän lisää, että muutokset ruokailuissa tai unissa voivat aiheuttaa lapsessa ärtymystä tai kiukuttelua. Arkirutiinien muutoksen lisäksi lapsi ei välttämättä saa niin paljon huomiota, kuin mihin hän on tottunut (Willis, 2002). Varhaiskasvatuksen opettaja on siis tärkeässä asemassa surevan lapsen tukemisessa. Vanhempien olisi hyvä kertoa läheisen henkilön kuolemasta lapsen päiväkotiryhmän henkilöstölle, jotta he osaavat tukea lasta oikealla tavalla (Mattila, 2011, s. 105).

Lapsen ymmärryksen kuolemasta voi Willisin (2002) mukaan jakaa neljään eri tekijään: peruuttamattomuuteen, lopullisuuteen, vääjäämättömyyteen ja kausaalisuuteen. Hän jatkaa, että nämä tekijät liittyvät tiiviisti lapsen kehitykseen. Lapset eivät usein ymmärrä kuoleman olevan lopullinen ja pysyvä tila, jota ei voi peruuttaa tai korjata (Willis, 2002). Lapset perustavat Willisin (2002) mukaan käsityksensä usein kokemuksiinsa ja useimmat heistä ovat nähneet jonkin rikkinäisen tulevan korjatuksi, joten kuoleman ”korjaamattomuus” on heille vaikea asia ymmärtää.

Lapsille kehittyy heidän kasvaessaan parempi käsitys ajasta, jonka myötä he ymmärtävät peruuttamattomuutta ja lopullisuutta paremmin (Willis, 2002). Poijulan (2016) mukaan alle neljävuotiaat eivät vielä ymmärrä kuolemaa, vaan he kokevat silloin samanlaista eroahdistusta kuin vanhempi olisi hetkellisesti poissa. Willis (2002) huomauttaa, että lapsilla ei ole vielä tarpeeksi kokemusta elämästä ymmärtääkseen, että kuolema on luonnollinen ja vääjäämätön osa elämää. Kausaalisten suhteiden käsittäminen on lapsille usein vaikeaa ja heidän voi olla haastavaa ymmärtää, että vaikeudet helpottavat usein ajan kanssa (Willis, 2002).

Lapsen reagointi kuolemaan riippuu hänen iästään, persoonallisuudestaan, sukupuolestaan, suhteesta menetettyyn henkilöön sekä aikaisemmista menetyksen kokemuksista (Pojula, 2016 s. 115–116). Poijulan (2016) mukaan surun kokemiseen vaikuttavat myös tilannetekijät, kuten millainen kuolema oli, missä se tapahtui ja mikä oli kuolemansyy. Lapsi ei välttämättä ymmärrä, miksi hän ei voi vaikuttaa kuoleman tapahtumiseen (Willis, 2002). Tämä voi Willisin (2002) mukaan aiheuttaa lapsessa syyllisyyden tai katumuksen tunnetta, vaikka lapsella ei oli-

sikaan mitään tekemistä kuoleman kanssa. Poijulan (2016) mukaan esimerkiksi yli viisivuotiailla lapsilla voi olla itsesyytöksiä ja heillä suru voi näkyä toiminnan lisääntymisenä. Toiminnan lisääntyminen voi ilmetä vaikeutena pysyä yhdessä leikissä tai muussa toiminnassa.

Vaikka lapsi ei ymmärtäisi kuolemaa, he silti reagoivat heitä ympäröivien ihmisten tunteisiin (Willis, 2002). Willisin (2002) mukaan lapsi kyllä havaitsee aikuisen surun, mutta ei aivan ymmärrä, mistä se johtuu. Tunteet, kuten suru, eivät siis ole vain yksilöllisiä, vaan ne rakentuvat sosiaalisesti, joten päiväkodin tunneilmapiirillä on suuri merkitys. Lapset oppivat esimerkin avulla, joten aikuisen ilmaistaessa surua avoimesti lapsi oppii, että sureminen, itkeminen ja menetyksestä puhuminen ovat luonnollista ja tervettä (Willis, 2002).

4.3 Mitä surusta voi oppia?

Tutkimuksemme perusteella voidaan todeta, että suru ei ole huono tunne, josta pitäisi päästä eroon. Sen sijaan suru on hyödyllinen ja arvokas tunne, josta voi oppia jotain. Kerromme seuraavaksi kahdesta asiasta, joita voi oppia surun avulla: empatiasta ja lohduttamisesta.

Kuten aiemmin mainitsimme, surullinen ihminen herättää ympäristössään empatiaa. Empatia on erittäin merkittävä tunnetaito (Pihlaja, 2019). Empatia tarkoittaa Nummenmaan (2010) mukaan toisten ihmisen mielen ymmärtämistä, tulkitsemista sekä kokemista omassa mielessä ja kehossa. Hän lisää, että ihmisille on hyvin luontaista, että tunteet tarttuvat. Nummenmaan (2010) mukaan tämä johtuu siitä, että ihminen on kuitenkin alun perin laumaeläin. Kun mielialamme muuttuu samankaltaiseksi keskustelukumppanimme kanssa, on meidän helpompilla toimeen keskenämme ja käsittelemme huomaamattamme asioita samalla tavalla (Nummenmaa, 2010, s. 132).

Empatia kehittyy lapsuudessa vaiheittain tunteista oppimisen yhteydessä (Pihlaja, 2019; Sandberg, 2021). Alle vuoden ikäiset lapset tuntevat toisen pahan olon itsessään ja se saa heissä aikaan ahdistusta (Pihlaja, 2019). Ensimmäisen kahden elinvuoden aikana toisen pahan olon aiheuttama ahdistus kuitenkin vähenee (Pihlaja, 2019). Se korvautuu Pihlajan (2019) mukaan halulla auttaa pahaa oloa kokevaa esimerkiksi antamalla hänelle sellaisen asian, joka häntä itseä lohduttaa, kuten lelun. Tätä kutsutaan minäkeskeiseksi empatiaksi (Pihlaja, 2019). Kolmevuotiaat lapset pyrkivät Pihlajan (2019) mukaan aktiivisesti lohduttamaan surullista ihmistä ja he

kokevat empatiaa toisen ihmisen tunnetiloja kohtaan, mutta he tiedostavat, että paha olo ei sijaitse heissä itsessään. Esikouluikäinen lapsi kokee empatiaa toisen elämäolosuhteita kohtaan (Pihlaja, 2019).

Pienetkin ristiriitatilanteet, kuten erimielisyydet leluista, ovat oivallisia tilanteita opetella empatiaa (Rajala, Kontiola, Hilppö & Lipponen, 2019). Tässä tarvitaan aikaa ja aikuisen tukea, jotta lapset oppivat empatian taitoja (Rajala ym., 2019). Rajala ja kumppanit (2019) tuovat esiin hyvän ajatuksen siitä, että lapset voisivat siirtymätilanteissa auttaa toisiaan, jolloin tilanne sujuisi helpommin ja lapset saisivat kokemuksen siitä, että voivat onnistuneesti auttaa kavereitaan.

Lapset siis oppivat empatian ja muiden ihmisten seuraamisen avulla lohduttamaan. Lapset lohduttavat toisiaan aidosti empatiasta, eivät pakotettuina esimerkiksi anteeksipyyntöä vaadittaessa (Rajala ym., 2019). Tunnetaitoja opetellessa lapsille tulisi tarjota mahdollisuuksia opetella myös lohduttamista (Rajala ym., 2019). Aikuiset saattavat huomaamattaan torjua lasten omat lohdutusyritykset pyytämällä lasta poistumaan tilanteesta, jotta se saadaan hoidettua nopeammin ilman lapsen häirintää (Rajala ym., 2019). Lapset siis osaavat ja haluavat lohduttaa, mutta varhaiskasvatuksen opettajat ja päiväkotiryhmän muu henkilöstö estävät sitä omalla toiminnallaan. Kun varhaiskasvatuksen opettaja toimii mukavuudenhaluisesti ja kovassa kiireessä, hän saattaa huomaamattaan estää lasten lohdutusyrityksiä ja muita heille opettavaisia sekä hyödyllisiä toimintoja. Kiire on yleinen ongelma päiväkodeissa ja siihen tulisi puuttua.

5. Miten varhaiskasvatuksen opettaja voi tukea surevaa lasta?

Päiväkodissa tunnetaitojen opettamiseen on helpompi vaikuttaa kuin kotona (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 158) Avolan ja Pentikäisen (2019) mukaan tästä syystä päiväkotiki ja koulu tulisivat olla tunnetaitojen oppimispaikkoja. Näissä paikoissa tulisi opettaa kaikkien tunteiden, kuten surun käsittelemistä ja sen kanssa toimeen tulemistä (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 158).

Yksi varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen tärkeistä tehtävistä on opettaa lapsille tunnetaitoja ja kehittää heidän säätelytaitojaan (Sandberg, 2021, s. 150), mutta miksi lapsen tulisi oppia näitä asioita? Jos kaikki tunteet ovat sallittuja ja tärkeitä, miksi niitä pitää säädellä? Omien ja toisten tunteiden tunnistamisen kautta lapsi oppii ymmärtämään ja hallitsemaan itseään paremmin (Sandberg, 2021, s. 150). Erilaisten tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja hallitseminen auttaa lapsia kehittämään paremmat sosiaaliset taidot ja se edistää lapsen asemaa vertaisryhmässä (Sandberg, 2021, s. 150).

Isokorven (2004) mukaan, jossain elämänvaiheessa ihmisen mitta tulee täyteen ja hän ei enää voi pitää tunteitaan sisällään, vaan tunteet tulevat ulos jollain tavalla. Jos lapselta kielletään tunteiden näyttäminen, tarvitsee hän lopulta aikuisena vahvoja tunneärsykyitä, kuten väkivaltaa tai päihteiden käyttöä tunteakseen ja näyttääkseen tunteita (Isokorpi, 2004, s. 131). Vaikka sellaiset tunteet, kuten ilo tai onni vaikuttavat Avolan ja Pentikäisen (2019) mukaan positiivisella tavalla hyvinvointiin, niin kaikilla tunteilla on silti jokin merkitys ja ne ovat hyödyllisiä. Heidän mukaansa mitään tunteita ei saa jättää pois. Jatkuva perinteisesti negatiivisena pidettyjen tunteiden, kuten surun, peittäminen voi Nummenmaan (2010) mukaan johtaa myös muistin ongelmiin. Hän jatkaa, että tunteet vaikuttavat merkittävästi vuorovaikutukseen. Tunteitaan peittelevän keskustelukumppanin kanssa keskustelu ei ole niin luontevaa ja luottamuksen luominen on vaikeaa (Nummenmaa, 2010, s. 159) Varhaiskasvatuksen opettaja voi ehkäistä lapsen tunteiden patoamista ja opettaa hänelle terveitä tapoja käsitellä omia tunteitaan. Kaikki kuitenkin lähtee varhaiskasvatuksen opettajan omasta toiminnasta.

5.1 Varhaiskasvatuksen opettajan oman toiminnan merkitys

Varhaiskasvatuksen opettajan on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, jotta jaksaa kannustaa sekä lapsia että työkavereitaan töissä (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 88). Hyvinvointiin vaikuttaa tutkimusten mukaan ihmissuhteet, miellyttävien tunteiden kokeminen ja niiden jakaminen toisten ihmisten kanssa, tavoitteiden saavuttaminen sekä läsnäolo (Avola & Pentikäinen,

2019, s. 86–87). Avolan ja Pentikäisen (2019) mukaan hyvinvoiva aikuinen on läsnäoleva ja tasapainoinen. Huonosti voiva ja stressaantunut opettaja toimii huonona roolimallina lapsille (Morris, 2013). On tärkeää muistaa, että opettajatkaan eivät ole valmiita tai täydellisiä, eikä lastenkaan tarvitse olla (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 86). Avola ja Pentikäinen (2019) muistuttavat, että lasten kanssa työskennellessä oppiminen on molemmin puoleista eli aikuiset voivat oppia lapsilta esimerkiksi ihmettelemisen taitoa. Varhaiskasvatuksen opettajan tulee ymmärtää se, ettei hän ole täydellinen tunnekasvattaja, mutta riittää, että tunteista puhutaan ja niitä käsitellään (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 171).

On erittäin tärkeää, että varhaiskasvatuksen opettaja kykenee säätelemään itseään eri tilanteissa (Sandberg, 2021, s. 173). Mallioppiminen on Sandbergin (2021) mukaan lapsille luontainen tapa oppia ja joskus lapset oppivat lähipiiristään myös ei-toivottuja toimintamalleja. Lapsen ei-toivottu toiminta voi olla esimerkiksi toisten henkistä tai fyysistä satuttamista. Lapset tarkkailevat sitä, miten varhaiskasvatuksen opettaja näyttää, tunnistaa ja käsittelee erilaisia tunteita (Isokorpi, 2004, s. 127). Aikuinen on aina lapselle käyttäytymisen esimerkki (Sandberg, 2021, s. 173). Lapsi oppii rauhoittumaan opettajan esimerkin avulla ja samalla tavalla hän oppii myötätuntoista, sallivaa sekä hyväksyvää suhtautumista itseensä ja muihin (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 86). Lapsen kysymykset ja ahdistus elämän rajallisuudesta voivat tuntua aikuisesta vaikealta, jos häntä itseä ahdistaa tämä sama asia (Mattila, 2011, s. 114). Tästä syystä lapsen surun kohtaaminen voi tuntua vaikealta. Aikuisen olisikin hyvä käsitellä oma ahdistuksensa, sillä tämä helpottaa lasten kanssa käytäviä keskusteluja.

Lapsi tarvitsee aikuisen apua, tukea, ohjausta, turvallisuutta ja rauhallisuutta omien tunnekuohujensa keskellä (Sandberg, 2021, s. 173). Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan lapsi tarvitsee varhaiskasvatuksen opettajaa eniten silloin, kun voimakas tunnetila, kuten suru tai pelko, saa vallan. Jokainen varhaiskasvatuksen opettaja kuitenkin kokee työssään välillä epämiellyttäviä tilanteita, joissa oma kärsivällisyys uhkaa pettää. Sadeniemen ja kumppaneiden (2019) mukaan voimakkaat tunteet vaikuttavat vuorovaikutukseen ja tunteiden vallassa itseilmaisuus on usein epätarkkaa. Voimakkaat tunteet voivat herättää keskustelukumppanissa hänen omia tunteitaan, joiden seurauksena alkuperäinen viesti jää taka-alalle tai se ymmärretään väärin. (Sadeniemi ym., 2019, s. 187). On tärkeää, että aikuisen oma tunnetila on sopiva lapsen tunteen käsittelyyn (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 85). Jos varhaiskasvatuksen opettaja tuntee esimerkiksi ärtymistä, tulee hänen ensin rauhoittaa itsensä (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 85). Varhaiskasvatuksen opettaja voi näissä tilanteissa esimerkiksi pyytää työtoveriaan jatkamaan tilanteen selvittelyä.

Varhaiskasvatuksen opettajakin on vain ihminen, jolla on joskus huonoja päiviä. Avolan ja Pentikäisen (2019) mukaan lasten kanssa voi jakaa hyvät ja huonot päivät, eikä huonoja päiviä tarvitse peitellä liikaa. He lisäävät, että lapsille täytyy korostaa, ettei huono päivä johdu heistä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että lasta saisi uhkailla tai pelotella (Sandberg, 2021, s. 173). Negatiiviset ohjeet ja kommentit vaikuttavat lapseen enemmän kuin positiiviset, joten aikuisen on hyvä tiedostaa omat tunteensa, ettei vahingossa pura patoutuneita tunteita lapseen (Isokorpi, 2004, s. 135). Äärimmäisen tärkeää on myös se, että kaikki lapsiryhmän ja työyhteisön aikuiset ovat lapselle turvallisia aikuisia (Sandberg, 2021, s. 173). Lapselle on tärkeää kokemus siitä, että aikuinen säätelee itse omia tunteitaan, eikä lapsen tarvitse toimia aikuisen tunnesäätelijänä tai rauhoittajana (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 93). Jos käy niin, että aikuinen kiukuttelee lapselle, täytyisi tämä tilanne selvittää nopeasti (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 93).

Varhaiskasvatuksen opettajan täytyy myös reflektoida omia asenteitaan tunteita kohtaan (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 82). Jos varhaiskasvatuksen opettaja kokee tunteet turhiksi ja peiteltäviksi, ei hän välttämättä osaa kohdata lapsen tunteita lapsen kehitystä tukien. Surevan lapsen tukeminen voi tuntua tällaisesta varhaiskasvatuksen opettajasta turhalta, koska “ainahan ne lapset itkevät”. Varhaiskasvatuksen opettajan on tärkeä havainnoida niitä tunteita, joita lapset hänessä herättävät, ettei varhaiskasvatuksen opettajalle synny “lempilapsia” (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 81). Lempilapsiksi voivat muodostua sellaiset lapset, jotka ilmaisevat surua varhaiskasvatuksen opettajan mielestä sopivasti. Esimerkiksi hiljaisesti itkevä lapsi voi tuntua huu-tavaa lasta mukavammalta. Surun tunteen näyttäminen ei saisi vaikuttaa varhaiskasvatuksen opettajan käsityksiin lapsista. Varhaiskasvatuksen opettajan omat lapsuuden kokemukset ja arvomaailma sekoittuvat tiedostamatta varhaiskasvatuksen pedagogiseen kulttuuriin (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 82), joten koko työtiimin palaverit asenteista ja arvomaailmoista ovat hyödyllisiä.

Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan lasten tunteita tulisi kunnioittaa. He painottavat, että kun varhaiskasvatuksen opettaja keskeyttää kaikki muut toimet ja keskittyy vain lapsen tunteeseen, osoittaa hän kunnioitusta ja empatiaa lasta kohtaan. Kunnioitusta voi Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan lisätä laskeutumalla lapsen tasolle, antamalla lapselle puheenvuoron ilman keskeytyksiä sekä katsomalla silmiin. Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan olennaista on se, että lapsen jokainen tunne on hyväksyttävä, eikä tunteita saa mitätöidä tai vältellä.

Sandberg (2021) kehottaa varhaiskasvatuksen opettajaa pohtimaan omia toiminta- ja puhetapojaan. Hän uskoo, että ratkaisukeskeiset toiminta- ja puhetavat voivat auttaa lapsen tunnetaitojen

tukemisessa. Varhaiskasvatuksen opettajan olisi hyvä huomata ja sanoittaa lapsen onnistunutta käyttäytymistä sekä huomioida myös pedagogista tukea tarvitsevan lapsen pienetkin kehityskeleet (Sandberg, 2021, s. 173). Sandbergin (2021) mukaan varhaiskasvatuksen opettajan tulisi hyödyntää tulevaisuuteen suuntaavaa ja lasta arvostavaa puhe-, toiminta-, ja reagoititapaa ollessaan vuorovaikutuksessa niin työtoverin, lapsen kuin lapsen huoltajankin kanssa.

Sandbergin (2021) mukaan varhaiskasvatuksen opettajan tulisi välttää sanoja “koko ajan”, “jatkuvasti” tai “aina”, kun hän puhuu lapsen käyttäytymisestä tai toiminnasta. Jos varhaiskasvatuksen opettaja lähestyy surullista lasta sanoen “taasko sinä itket?”, ei se välttämättä kannusta lasta näyttämään tunteitaan avoimesti tulevaisuudessa. Sandberg (2021) muistuttaa, että lapsi, jolla on vaikeuksia tunteiden säätelyssä, ja jolta puuttuu tunnetaitoja, ei myöskään halua jatkuvasti kuulla jo selvitetystä vaikeista tilanteista. Hän lisää, että varhaiskasvatuksen opettajan tehtävä on toimia mallina ja auttaa lasta kehittämään tunnetaitojaan, jotta lapsesta haastavan tuntuista tilanteita syntyisi entistä vähemmän.

5.2 Lapsen tunnetaitojen kehityksen tukeminen

Tunnetaitojen opettaminen lähtee Avolan ja Pentikäisen (2019) mukaan liikkeelle siitä, että lasten kanssa selvitetään, mikä tunne on ja miksi ihmiset tuntevat. He jatkavat, että lapsille on hyvä opettaa, että tunteet ovat ystäviä ja mikään tunne ei ole oikein tai väärin. Paras tapa oppia tunteita on niiden rehellinen ja aito tunteminen (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 171).

Suru on sallittu ja arvokas tunne, mutta lapset saattavat ilmaista sitä tilanteeseen sopimattomalla tavalla, kuten aggressiivisuudella. Varhaiskasvatuksen opettajan tulisi auttaa lasta löytämään turvallinen tapa ilmaista surua. Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan varhaiskasvatuksen opettajan tehtävänä on asettaa lapselle rajoja ja auttaa lasta löytämään sopivia ratkaisuja ristiriitaisissa tilanteissa. He jatkavat, että jos lapsi käyttäytyy huonosti, tulee lapselle asettaa selkeät rajat ja kertoa, miksi lapsen käyttäytyminen ei ole oikein. Lapsen kanssa voidaan Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan yhdessä miettiä, millainen käyttäytyminen on hyväksyttävää. He huomauttavat, että varhaiskasvatuksen opettajan tulee painottaa lapselle sitä, ettei tilanteen aiheuttamat tunteet ole vääriä, vaan käyttäytymistä voitaisiin muokata. Lapsen kanssa pohtimiseen ei yleensä ole aikaa ja aikuinen antaa vaan suoran vastauksen lapselle, ilman tilanteen läpikäymistä (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 86).

Avola ja Pentikäinen (2019) kuvaavat teoksessaan 40 negatiivista tunnetta ja tunnesanaa. Niitä ovat esimerkiksi surullinen, turhautunut, kiukkuinen sekä masentunut (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 164–165). Avola ja Pentikäinen (2019) kuvailevat myös myönteisiä tunteita sekä tunnesanoja. Näitä ovat esimerkiksi iloinen, onnellinen, kiinnostunut ja tasapainoinen (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 156–157). Avola ja Pentikäinen (2019) ovat tehneet listauksen siksi, että opettaja voi sanoittaa lapsen tunteita paremmin. Tunnetaitoja opettaessa varhaiskasvatuksen opettajalla tulee olla laaja tunnesanavarasto (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 164).

5.3 Varhaiskasvatuksen opettajan keinot tukea surevaa lasta

Lapsen tunnetaitoja tuettaessa lähtökohdan tulisi aina olla se, että lapselta puuttuvia taitoja halutaan kehittää ja vahvistaa jokapäiväisten toimintatapojen ja pedagogisen tuen avulla (Sandberg, 2021, s. 173). Jotta aikuinen voisi pedagogisesti tukea lapsen tunnetaitoja, hänen täytyy ensin selvittää omat ajatuksensa lapsen toiminnasta (Sandberg, 2021, s. 173). Sandberg (2021) kehottaa pohtimaan, että ajatteletko lapsen toimivan oikein, jos hän haluaa vai koetko asian niin, että lapsi toimii oikein, jos hän osaa? Hän jatkaa, ettei lapsella ole vielä taitoja kaikkiin tilanteisiin, koska lapsen aivoperustainen kehitys on vielä keskeneräinen.

Lapsen tunteen kohtaaminen ja tunneilmaisuihin reagoiminen voi tuntua vaikealta. Lasten tunteita voi olla vaikea havaita, koska lapset voivat näyttää tunteitaan epäsuorasti (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 83). On tärkeää, että kaikki lapsen tunteet hyväksytään ja lasta tuetaan niiden ilmaisussa (Mattila, 2011, s. 106). Mattilan (2011) mukaan lapsen tunteiden kohtaamisen tulisi rakentua luottamuksen ympärille. Lapsi kyllä kestää surun, kun hänen ei tarvitse olla yksin sen kanssa (Mattila, 2011, s. 106). Seuraavaksi kerromme, miten varhaiskasvatuksen opettaja voi tukea surevaa lasta.

5.3.1 Lohduttaminen

Varhaiskasvatuksen opettajalle luonnollisin tapa tukea surevaa lasta on lohduttaminen. Päiväkodin lohdutustilanteita on tutkittu hyvin vähän, mutta tiedetään, että lasten lohduttamiseen vaikuttavat yksilön persoonallisuuden lisäksi päiväkodin toimintakulttuurin vakiintuneet käytännöt (Rajala ym., 2019). Päiväkodin lohdutustilanteissa lohduttajia ovat ryhmän aikuiset, mutta myös toiset lapset etenkin aikuisten tukemana (Rajala ym., 2019). Resurssit tuovat omat haasteensa lasten yksilölliselle ja myönteiselle kohtaamiselle, jos henkilökuntaa on liian vähän tai tilat ovat liian pienet (Rajala ym., 2019). Päiväkodissa lapsi saattaa jäädä ilman lohdusta, jos

aikuisella on kiire tai hän kokee, ettei lapsi ansaitse lohdutusta (Rajala ym., 2019). Etenkin siirtymätilanteet ovat Rajalan ja kumppaneiden (2019) mukaan sellaisia tilanteita, joissa lapsi jää kiireen vuoksi ilman lohdutusta. Varhaiskasvatuksen opettaja voi kokea etenkin arkisemmat surun aiheet, kuten pukeutumisen epäonnistumisen sellaisiksi asioiksi, jotka eivät vaadi opettajan täyttä huomiota ja lohdutusta.

Menetyksen kokenutta lasta voi auttaa antamalla tosietoa kuolemasta (Poijula, 2016, s. 122). Asioista pitää puhua niiden oikeilla nimillä. Jos sanoo, että joku nukkui pois voi lapsi käsittää sen niin, ettei uskalla mennä enää nukkumaan. Myös termit poismennyt tai edesmennyt ovat lapselle vaikeita, ja hän saattaa ymmärtää ne väärin (Mattila, 2011, s. 107). Mattilan (2011) mukaan turvallisinta on käyttää kuolema-sanaa ja selittää lapselle lempeästi, mitä kuolema tarkoittaa. Poijulan (2016) mukaan lapsen kanssa on hyvä keskustella tilanteesta ja siihen liittyvistä tunteista sekä odotuksista. Hän jatkaa, että lasta kannattaa yrittää ottaa mahdollisimman paljon mukaan arkiseen toimintaan, jotta lapsi ei koe jäävänsä ulkopuoliseksi. Poijula (2016) korostaa, että lapsen yksilöllisiä valintoja tulisi kunnioittaa. Lapselle tulisi siis tarjota mahdollisuus osallistua toimintaan, mutta myös ymmärtää halu jättäytyä siitä pois.

Wisemanin (2012) mukaan rehelliset ja konkreettiset keskustelut ovat todella tärkeitä lapsen surun tukemisen kannalta. Hän jatkaa, että satukirjat voivat auttaa lapsia ymmärtämään suruun liittyviä tuntemuksia paremmin. Lapset tarvitsevat aikaa ja ohjausta tunteidensa selvittämiseen ja kirjallisuus voi olla todella hyödyllinen apuväline tässä prosessissa (Wiseman, 2012).

Tunteen tullessa varhaiskasvatuksen opettaja sanoittaa paljon lapsen tunnetta (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 85). Tässä vaiheessa aikuinen kertoo siitä tunteesta, joka lapsella on sillä hetkellä, eikä hän kuvaile tunnetta, joka pitäisi olla (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 85). Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan tunteiden nimeäminen rauhoittaa lasta. Kun lapselle on löydetty sopiva tunnekuvaus, esimerkiksi suru, hän ymmärtää omaa oloansa paremmin (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 85). Kannisen ja Sigfridsin (2012) mukaan varhaiskasvatuksen opettajan on tärkeää sanoittaa omia tunteitaan ja esimerkiksi satuja lukiessa voidaan pysähtyä miettimään hahmojen tunteita. Kun lapsella on paha mieli, tulisi aikuisen olla tukemassa lasta tunnesäätelyssä (Mattila & Rantanen, 2019, s.145). Mattilan ja Rantasen (2019) mukaan lasta ei saa jättää yksin voimakkaiden tunteiden kanssa esimerkiksi jäähyllä. He neuvovat, että pienen lapsen voi ottaa syliin ja tuudittaa lasta rauhalliseksi. Isompi lapsi voi juosta ja lukittautua toiseen tilaan (Mattila

& Rantanen, 2019, s. 145). Tässä tilanteessa aikuisen tulee pysyä rauhallisena ja tarjota ystävällisesti sitä tietoa, että aikuinen on häntä varten ja auttaa kyllä, kun lapsi itse niin haluaa (Mattila & Rantanen, 2019, s. 145).

5.3.2 Taide ja liikunta

Varhaiskasvatuksen opettajan tulisi mahdollistaa lapsille monenlaiset tavat käsitellä tunteitaan (Sandberg, 2021, s. 179). Sandberg (2021) muistuttaa, että osalle lapsista tunteista puhuminen tuntuu luontevimmalta, mutta toiset lapset prosessoivat tunteitaan mieluiten esimerkiksi piirtämisen, näyttelemisen tai motorisen toiminnan avulla. Lapsen tunne-elämään liittyviä kasvatustavoitteita voidaan edistää taidekasvatuksen avulla (Kalliala & Ruokonen, 2009, s. 68). Eri-laisten tunteiden ilmaiseminen ja kokonaisvaltainen kokeminen taiteiden kautta antaa lapselle laajasti mahdollisuuksia leikkiin ja itseilmaisuun (Kalliala & Ruokonen, 2009, s. 70). Varhaiskasvatuksen taidekasvatus on suunniteltua ja spontaania toimintaa, joka sisältää kuvallisen, musiikillisen, kehollisen ja sanallisen ilmaisun (Opetushallitus, 2018).

Varhaiskasvatuksessa tapahtuvan kuvallisen ilmaisun tavoitteena on kehittää lasten suhdetta kuvataiteeseen sekä visuaaliseen kulttuuriin ja kulttuuriperintöön (Opetushallitus, 2018). Se voi tukea lapsen kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti, sillä kuvataiteellinen työskentely tarjoaa mahdollisuuden muun muassa kognitiiviseen kehittymiseen sekä tunne-elämän jäsentämiseen ja kohtaamiseen (Rusanen, 2009, s. 52). Kuvataiteen parissa toimiessaan lapsi jättää itsestään jäljen, joka heijastaa häntä itseään yksilönä (Rusanen, 2009, s. 52). Lapsi voi siis ilmaista omaa suruaan esimerkiksi piirtäen tai maalaten, jos surun sanoittaminen ei vielä onnistu.

Ruokosen (2009) mukaan musiikki toimii lapsen maailmassa leikin ja fantasian tilana, jonka avulla lapsi voi käsitellä tunnekokemuksiaan ja ajatuksiaan. Lasten kanssa voi esimerkiksi kuunnella erilaisia lauluja ja keskustella yhdessä, mitä tunteita laulu lapsissa herätti. Sama laulu voi herättää lapsissa monenlaisia tunteita, eikä yhtä oikeaa vastausta ole.

Lapsi ottaa selvää ympäröivästä maailmasta liikunnan avulla (Anttila, 2009, s. 17). Aikuiset usein ilmaisevat itseään mieluiten sanojen kautta, mutta lapsille kehon kieli on luonteva ja välitön tapa ilmaista omia tunnetilojaan ja kokemuksiaan (Anttila, 2009, s. 18). Varhaiskasvatuksen opettaja voikin auttaa lapsia ilmaisemaan tunteitaan esimerkiksi tanssin avulla. Lapsia voi

esimerkiksi pyytää liikkumaan musiikin tahtiin niin, miten heidän mielestään surullinen ihminen liikkuisi. Kehollisen ilmaisun kautta lasten kanssa voidaan keskustella surun ilmenemisestä ja siitä, mitä lapsi voi tehdä, kun tuntee olonsa surulliseksi.

Myös erilaiset draaman keinot voivat auttaa lasta käsittelemään tunteitaan. Nukketeatterileikin kautta lapsi pystyy luomaan oman maailmansa ja kehittämään sinne juuri sellaiset hahmot, tapahtumat ja tunnelmat kuin hän itse haluaa (Barić, 2009, s. 38). Barićin (2009) mukaan lapsi voi nukketeatterileikin avulla samaistua erilaisiin rooleihin ja peilata siihen omia ajatuksiaan, kokemuksiaan ja tunteitaan. Nukke voi siis toimia välikätenä lapsen tunneilmaisulle. Lapsen voi olla helpompi ilmaista tunteitaan nukan avulla, kuin omana itsenään (Barić, 2009, s. 38).

Elämä voi tuntua lapsesta sietämättömältä tai käsittämättömältä samalla tavalla kuin aikuisestakin (Pusa, 2009, s. 75). Pusan (2009) mukaan taide auttaa lapsia kestämään murheensa ja haasteensa. Tunteiden tutkiminen taiteen kautta auttaa lapsia tunnistamaan ja nimeämään tunteita sekä muodostamaan sellaisen käsityksen, että heidän kaikki tunteet ovat sallittuja ja arvokkaita (Pusa, 2009, s. 77). Taide voi olla myös terapeutista ja sitä voi hyödyntää normaaliin kasvuun ja elämän ilmiöihin liittyvissä tilanteissa (Pusa, 2009, s. 73). Jokaisen lapsen elämään kuuluu isoja tunteita, kuten surua tai pelkoa, ja ne voivat saada muotonsa esimerkiksi tanssina tai runona (Pusa, 2009, s. 73). Lapsi voi näin näyttää myös muille, miltä hänestä tuntuu ja mitä hän ajattelee (Pusa, 2009, s. 78). Kun lapsen tunteet vastaanotetaan hyvin, hän voi luottaa siihen, että hänenkin tunteilleen on oma paikka maailmassa (Pusa, 2009, s. 73). Lapsi siis ymmärtää, että kaikkien tunteet ovat yhtä arvokkaita.

5.3.3 Tunnetaitomateriaalit

Varhaiskasvatuksen opettajille on paljon tunnetaitomateriaaleja. Näitä ovat muun muassa Piki-toimintamalli, Molli-, Jukka Hukka- ja Fanni- kirjasarjat. Nämä materiaalit sisältävät myös esimerkiksi tunnetaitokortteja, joiden avulla tunteista oppiminen on lapsille mielekkäämpää.

Piki-toimintamallin on kehittänyt Tiina Haapsalo, Katri Kirkkopelto ja Laura Repo kiusaamisen ehkäisemiseen (pikitoimintamalli.fi, n.d.) Nettisivuilla kuvaillaan, että toimintamallin tavoitteena on vahvistaa etenkin lasten tunne- sekä vuorovaikutustaitoja ja se on suunnattu 2–7-vuotiaille. Pikimateriaalit sisältävät lasten kuvakirjan, materiaalipaketin, verkkomateriaalia sekä oppaan kasvattajille ja vanhemmille (pikitoimintamalli.fi, n.d.) Toimintamallin pohjalta varhaiskasvatuksen opettajille tarjotaan myös koulutuksia (pikitoimintamalli.fi, n.d.).

Katri Kirkkopelto on luonut Molli- kirjasarjan (varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi, n.d.). Nettisivuilla kerrotaan, että tämän kirjasarjan tarkoitus on tukea lasten tunnetaitojen sekä itsesäätelyn kehittymistä. Kirjasarja sisältää viisi kirjaa sekä kääntövihkosen, jossa on kuvakirjoihin perustuvia tehtäviä (varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi, n.d.) Nettisivuilla kuvaillaan erilaisia Molli-kirjoja ja esimerkiksi “Mullin mallin Molli” sisältää esimerkkejä erilaisista tunteista. Kirjan avulla lapsille opetetaan myös miten haastavista tilanteista voi selvitä (varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi, n.d.). Nettisivuilla kerrotaan myös “Molli- hyvällä mielellä vai pahalla päällä” - kirjasta, jossa opetellaan erilaisia tunnetaitoja aktiivisten harjoitusten avulla. Tämä kirja sopii myös isommalle lapsiryhmälle (varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi, n.d.).

Jukka Hukka -kirjat on kirjoittanut Avril McDonald. Kirjat on suunnattu 4–7-vuotiaille ja niiden tavoitteena on tunnetaitojen tukeminen (Kosunen, n.d.). Kosunen (n.d.) kirjoittaa, että Jukka Hukka -kirjoja on kuusi ja lisäksi tässä materiaalissa on myös tunnekortit. Hän jatkaa, että, jokaisessa kirjassa on oma teemansa ja kirja “Jukka Hukka ja iso hukka, menetyksestä ja surusta selviäminen” on suunnattu erityisesti surun tunteen käsittelyyn. Tämä kirja on harvinaisuus, sillä suoraan surusta kertovia kirjoja ei tehty lapsille ole kovin montaa. Kosunen (n.d.) kuvailee, että kirjassa tunteet vaihtelevat pettymyksestä, vihaan, haikeuteen ja suruun sekä toivoon. Hän lisää vielä, että kirjassa annetaan keskustelu- ja toimintavinkkejä myös siihen, kun tunteet voivat sekoittua toisiinsa sekä esiintyä päällekkäin. Kirjan avulla opitaan myös empatia- ja lohdutustaitoja (Kosunen, n.d.).

Fanni- tunnetaitosarjan on luonut Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston (fannitunnetaitosarja.fi, n.d.). Nettisivuilla kerrotaan, että tämä sarja tutustuttaa lapset tunteisiin ja tunnetaitoja opitaan helpolla sekä hausalla tavalla. Kirjat sopivat lapsille neljästä ikävuodesta ylöspäin. Fanni- tunnetaitosarjaan kuuluu viisi kirjaa sekä tunnetaitokorttipakka (fannitunnetaitosarja.fi, n.d.). Nettisivuilla kuvaillaan, että jokaisessa kirjassa on mukaansatempaava tarina lapsille, kattava tietosisio aikuisille sekä paljon erilaisia tehtäviä päiväkotiin. Myös tämän sarjan pohjalta järjestetään koulutuksia varhaiskasvatuksen opettajille (fannitunnetaitosarja.fi, n.d.).

6. Pohdinta

Tutkimuksemme tavoitteena oli kuvata lapsen surua ja sen ilmenemistä päiväkodin arjessa, jotta surevan lapsen kohtaamisen onnistuisi meiltä ja muilta varhaiskasvatuksen ammattilaisilta paremmin. Lisäksi halusimme tuoda surua ja sen tukemisen keinoja varhaiskasvatuksen opettajan näkökulmasta näkyvämmäksi. Olemme onnistuneet näissä tavoitteissa hyvin.

Tutkimuksemme mukaan lasten suru on jaksottaista ja pidempikestoista kuin aikuisten (Hiltunen, 2016, s. 12). Lapsi ilmentää surua eri tavoin kuin aikuinen. Lapsen suru voi johtua arkipäiväisistä asioista, kuten lelu katoamisesta tai menetyksestä. Lapsi voi olla aivan hiljaa tai itkeä voimakkaasti (Sandberg, 2021, s. 161). Surun avulla lapset oppivat lohdutusta ja empatiaa. Tutkimuksemme tulosten mukaan varhaiskasvatuksen opettaja voi tukea surevaa lasta monin eri tavoin. Näitä tapoja ovat muun muassa lohduttaminen, taiteen ja liikunnan keinot sekä tunnetaitomateriaalit. Lohduttamisessa tärkeää on läsnäolo ja kiireettömyys. Tutkimuksemme osoitti sen, että lasten lohduttamisen mahdollisuuksille ei anneta tarpeeksi aikaa. Aikuinen hoitaa mieluummin tilanteen yksin, jotta se on nopeasti ohi (Rajala ym., 2019). Lohduttamisen tilanteet ovat tärkeitä oppimisen hetkiä, joissa lapsi oppii esimerkiksi empatiaa. Taiteen avulla lapset voivat ilmaista tunteitaan monipuolisemmin. Tunnetaitomateriaaleja tutkiessamme huomasimme, että vain Jukka Hukka -materiaali käsittelee suoraan surua. Muissa materiaaleissa painoarvoa saavat enemmän esimerkiksi ilo ja viha. Olemme kandidaatin tutkielmamme kautta tuoneet lapsen surua näkyvämmäksi aiheeksi, mutta se ansaitsee vielä paljon enemmän huomiota.

Tutkimuksemme perusteella voimme todeta, että lapsen suru ei ole turha tai vähäteltävä asia. Lapsen arkipäiväisemmät surun aiheet, kuten lelun katoaminen tai pukemisessa epäonnistuminen, eivät ole saaneet tarpeeksi huomiota, koska lapsen surua vähätellään (Lipponen, 2019). Lasten suruun liittyvät tutkimukset liittyvät usein menetyksestä aiheutuvaan suruun (Lipponen, 2019) ja usein tutkimuksien näkökulmana ei ole lapsen omat tunteet ja ajatukset, vaan esimerkiksi vanhemman kokemus lapsen surusta. Menetyksestä aiheutuvan surun tutkiminen juuri lapsen näkökulmasta on todella tärkeää ja siksi otimme sen osaksi kandidaatin tutkielmaamme. Arkipäiväisemmät surun aiheet ja lapsen tuntema suru osana päiväkodin arkea ovat kuitenkin sellaisia aiheita, joista ei löydy tarpeeksi tietoa. Tutkimuksemme on osoittanut sen, että surun peittämällä tai surullisen lapsen huomiotta jättämisellä voi olla todella vakavia ja kauaskantoisia vaikutuksia lapsen elämään (Isokorpi, 2004; Nummenmaa, 2010), joten myös päiväkodissa pitäisi pohtia, miten lapsen suruun suhtaudutaan.

Lukiessamme erilaisia lähteitä tutkielmaamme varten huomasimme, että lapsen ilmaisemasta vihasta ja aggressiivisuudesta löytyy paljon enemmän tietoa, kuin lapsen surusta. Tämä voi johtua siitä, että kasvatusalan ammattilaiset kokevat aggressiivisen ja uhmakkaan käyttäytymisen haastavaksi ja lasten haastava käyttäytyminen onkin Ahosen (2017) mukaan kasvatusalan kuormittavin tekijä. Ulospäinsuuntautunut haastava käytös koetaan erityisen hankalaksi, sillä se häiritsee päiväkotiryhmän muita lapsia ja pakottaa ryhmän työntekijät keskittymään lapsen käyttäytymiseen, jonka seurauksena työntekijöiden huomio ei jakaudu tasaisesti ryhmän lasten kesken (Ahonen, 2017, s. 28). Lapsi voi ilmaista suruaan todella voimakkaasti esimerkiksi itkien, mutta lapsen suru voi ilmetä myös hiljaisena ja poissaolevana käyttäytymisenä (Sandberg, 2021, s. 161). Hiljainen ja poissaoleva lapsi jää siis todennäköisemmin huomiotta, kuin ulospäinsuuntautuneesti vihainen ja aggressiivinen lapsi. Vihaisuus ja aggressiivisuus koetaan haastavaksi ja siihen usein puututaan, kun taas lapsen surua ei tutkimuksemme mukaan pidetä niin tärkeänä ja huomionarvoisena asiana. Lapsen tunteista ja niiden kehittymisestä on kyllä tehty tutkimusta, mutta nimenomaan surusta sitä on vähän.

6.1 Tutkielman prosessin arviointi ja jatkotutkimusaihe

Yhteiskirjoittaminen sujui hyvin ja se mahdollisti aiheen käsittelyn laajemmin. Täydensimme toistemme ajatuksia ja kirjoittamisen prosessi eteni sujuvasti yhdessä. Saimme toisilta korvaamatonta vertaistukea. Lähteitämme ja kirjoittamaamme tekstiä on lukenut koko ajan kaksi ihmistä, joten tutkimuksen kriittinen katselu on ollut läsnä voimakkaasti. Haastavaa tutkimusta tehdessä oli se, ettei lasten arkipäiväisiä surunaiheita ole tutkittu. Haasteeksi koimme myös sen, ettemme löytäneet tietoa eri-ikäisten lasten suremisen eroista. Myös lasten keskinäinen lohduttaminen on aihe, joka ansaitsisi enemmän tutkimusta (Rajala ym., 2019).

Ammatillisuutemme on kehittynyt tutkimustamme tehdessämme. Opimme paljon uutta surusta sekä tieteellisen tekstin kirjoittamisesta. Opimme, että olemme myös itse toimineet väärin surevan lapsen kanssa. Olemme kiirehtineet tilanteesta pois tai sanoneet lapselle, ettei itku auta. Olemme toimineet näin, koska on tuntunut siltä, että omat keinot lapsen surun kohtaamiseen ovat loppuneet. Nyt tiedämme enemmän keinoja tukea surevaa lasta ja tiedostamme entistä paremmin sen, ettei kiire ole syy lasten tunteiden mitätöimiselle. Huomasimme tutkimustamme tehdessämme, kuinka vähän opinnoissa puhutaan lasten tunteista ja niiden käsittelemisestä.

Emme ole saaneet valmista toimintamallia, jolla voisimme kohdata surevan lapsen oikein. Varhaiskasvatuksen opintojen tulisi sisältää tunnetaitojen opettamista ja eri syistä surevan lapsen kohtaamista, koska se koskettaa jokaista lasten kanssa työskentelevää.

Kandidaatin tutkielmaa tehdessämme kiinnostuksemme ja intohimomme aiheitamme kohtaan vain kasvoi, ja mitä enemmän aiheesta luimme, sitä enemmän halusimme tietää lisää. Lapsen suru on tärkeä ja huomiota ansaitseva aihe. Haluamme siis jatkaa pro gradu -tutkielmaan samasta aiheesta. Aihetta voisi lähteä tutkimaan empiirisesti niin, että havainnoisimme päiväkodeissa surun kohtaamista. Havainnointi kohdistuisi varhaiskasvatuksen henkilöstön toimintaan lapsen ollessa surullinen, mutta voisimme havainnoida myös itse lapsia. Myös haastattelut ja kyselylomakkeet voisivat olla toimivia ratkaisuja. Haluamme pro gradu –tutkielmassamme keskittyä nimenomaan arkipäiväisempien tilanteiden aiheuttamaan suruun, koska sitä ei ole tutkittu. Tiedostamme kuitenkin, että pro gradu –tutkielmamme tutkimusmenetelmät tulevat varmasti vielä tarkentumaan ja muuttumaan.

Lähteet

- Ahonen, L. (2017). Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. [E-kirja] Haettu osoitteesta <https://www.elibrary.com/reader/9789517685030> [Viitattu 7.2.2021].
- Anttila, E. (2009). Tanssii tätien kanssa – luova liikunta ja tanssi varhaiskasvatuksessa. Teoksessa I. Ruokonen, S. Rusanen & A.-L. Välimäki (toim.), *Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä*. (s. 16–21). Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019) *Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing.
- Barić, M. (2009). Nukketeatteri taidekasvatuksen ja leikin välineenä. Teoksessa I. Ruokonen, S. Rusanen & A.-L. Välimäki (toim.), *Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä*. (s. 36–39). Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Fannitunnetaitosarja.fi. (n.d.). *Fanni- tunnetaitosarja*. Haettu osoitteesta <https://fannitunnetaitosarja.fi/> [Viitattu 7.3.2021].
- Flinkman M, & Salanterä S. (2007) Integroitu katsaus– eri metodeilla tehdyn tutkimuksen yhdistäminen katsauksessa. Teoksessa K. Johansson, A. Axelin, M. Stolt & R.-L. Ääri (toim.), *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. (s. 84–100). Digipaino-Turun yliopisto.
- Haapsalo, T. & Repo, L. (2017). Surulle tilaa. Teoksessa T. Haapsalo, K. Kirkkopelto & L. Repo (toim.), *Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä*. (s. 40). Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Hari, R., Järvinen, J., Lehtonen, J., Lonka, K., Peräkylä, A., Pyysiäinen, I., Salenius S., Sams, M. & Ylikoski, P. (2015) *Ihmisen mieli*. [E-kirja] Haettu osoitteesta <https://www.elibrary.com/reader/9789524958493> [Viitattu 4.2.2021].
- Hiltunen, H.-R. (2016). *Lapsen ja nuoren surun tukeminen, Opas lasten ja nuorten kanssa työskenteleville*. Haettu osoitteesta <https://www.nuoretlesket.fi/wp-content/uploads/2010/06/Lapsen-ja-nuoren-surun-tukeminen.pdf> [Viitattu 25.2.2021].

- Isokorpi T. (2004). *Tunneoppia, parempaan vuorovaikutukseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jääskinen, A.-M. (2017). *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Kalliala, M. & Ruokonen, I. (2009). Kulttuurisen linssin läpi. Teoksessa I. Ruokonen, S. Ruusanen & A.-L. Välimäki (toim.), *Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä*. (s. 66–70). Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Kanninen, K. & Sigfrids A. (2012) *Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kansalaisuuslaki 359/2003, 2 §: *Määritelmät*. Haettu osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030359?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=lapsi> [Viitattu 4.2.2021].
- Karrasch, M., Lindblom-Ylänne, S., Niemelä, R., Päivänsalo, T.-M. & Tynjälä, P. (2011). *Lukion Psykologia 2*. Helsinki: Otava.
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. (2007). *Tunteesta tunteeseen – Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin – harjoituskirja*. Opetushallitus. Haettu osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen> [Viitattu 25.2.2021].
- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Kosunen, O. (n.d.). Oivallinen väline ottaa tunteet puheeksi lasten kanssa. Haettu osoitteesta: https://www.varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi/jukkahukka_outikosunen.html [Viitattu 7.3.2021].
- Kronqvist, E.-L. & Kumpulainen, K. (2011) *Lapsuuden oppimisympäristöt, Eheä polku varhaiskasvatuksesta kouluun*. Helsinki: WSOYpro.
- Köngäs M. (2018). *“Eihän lapsil ees oo hermoja”, Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa*. Lapin yliopisto, akateeminen väitöskirja. Haettu osoitteesta https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63145/K%c3%b6ng%c3%a4s_Mirja_ActaE_235pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Viitattu 25.2.2021].

- Köngäs, M. (2019). *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä, PS-kustannus. [E-kirja]. Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524519816> [Viitattu 25.2.2021].
- Lahtinen A. & Rantanen, J. (2019). *Tunnetaidot opetustyössä; Opas haastaviin tilanteisiin*. [E-kirja] Haettu osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524519151> [Viitattu 5.2.2021].
- Laki kaksivuotisen esiopetuksen kokeilusta 1046/2020, 1 §: *Lain tarkoitus*. Haettu osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2020/20201046> [Viitattu 19.2.2021].
- Lastunen, K. (2018). “Äiti, minulla on isiä ikävä” - Lapsen suru vanhemman näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto, Pro gradu –tutkielma. Haettu osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/62907/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201902201602.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Viitattu 25.2.2021].
- Leskisenoja, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Toteuta käytännössä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Levine, E. & Tamburrino, M. (2013). Bullying Among Young Children: Strategies for Prevention. *Early Childhood Education Journal*. Haettu osoitteesta <http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=18d15bdc-a75a-4eb5-9f97-4ff789473091%40sdc-v-sessmgr01> [Viitattu 4.3.2021].
- Lipponen, L. (2019). *Oikeus surra? Lasten suru ja suremisen kulttuuriset käytännöt varhaiskasvatuksessa*. Helsingin yliopisto, tutkimushanke. Haettu osoitteesta [https://tutkittuavarhaiskasvatuksesta.com/2019/11/15/oikeus-surra-lasten-suru-ja-suremisen-kulttuuriset-kaytannot-varhaiskasvatuksesta/](https://tutkittuavarhaiskasvatuksesta.com/2019/11/15/oikeus-surra-lasten-suru-ja-suremisen-kulttuuriset-kaytannot-varhaiskasvatuksessa/) [Viitattu 25.2.2021].
- Livingston, H. & Pöyhönen, J. (2019). *Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari. Tunnesäätelyn harjoittelemisen*. Jyväskylä: Kumma-kustannus.
- Mattila, K.-P. (2011). *Lapsen vahvistava kohtaaminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mattila, L & Rantanen, J. (2019). *Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä*. Helsinki: Gummerus.

- Melvaskoski, A-L., & Sieppi, S. (2018). *Lapsen suru ja surun ilmentyminen lastenkirjallisuuden kuvissa*. Oulun yliopisto, Pro gradu –tutkielma. Haettu osoitteesta <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201805312088.pdf> [Viitattu 25.2.2021].
- Morris, I. (2013). *Teaching happiness ja well-being in schools: learning to ride elephants*. New York: Network Continuum, 2009.
- Nummenmaa, L. (2010). *Tunteiden psykologia*. Helsinki: Tammi.
- Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Pulkkinen, L. & Ruoppila I. (2018). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- OAJ. (n.d.) Opettajana varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Haettu osoitteesta <https://www.oaj.fi/arjessa/mita-opettajan-tyo-on/opettajana-varhaiskasvatuksessa-ja-esiopetuksessa/>. [Viitattu 26.1.2021].
- Opetushallitus. (2014). *Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Haettu osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf [Viitattu 27.1.2021].
- Opetushallitus. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. Haettu osoitteesta https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf [Viitattu 27.1.2021].
- Opetushallitus. (n.d.) *Mitä on varhaiskasvatus?* Haettu osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus> [Viitattu 27.1.2021].
- Peltola, H. & Vilppola, M. (2009). *Luovat ja toiminnalliset menetelmät surevan lapsen tukena, Ohjaajan materiaalia lasten sururyhmiin*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö. Haettu osoitteesta https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17791/jamk_1237809931_0.pdf?sequence=2 [Viitattu 25.2.2021].
- Pihlaja, P. (2019). Sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja sen vaikeudet. Teoksessa P. Pihjala & R. Viitala (toim.) *Varhaiserityiskasvatus*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pihjala, P. & Viitala, R. (2019). Muuttuva varhaiskasvatus. Teoksessa P. Pihjala & R. Viitala (toim.) *Varhaiserityiskasvatus*. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Pikitoimintamalli.fi, (n.d.). *PIKI-toimintamalli*. Haettu osoitteesta <http://www.pikitoimintamalli.fi/> [Viitattu 7.3.2021].
- Pojjula, S. (2016). *Lapsi ja kriisi, selviytymisen tukeminen*. Helsinki: Kirjapaja.
- Puolimatka, T. (1999). *Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat: minuuden rakentamisen filosofia*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Pusa, T. (2009). Taide kestää elämän - taiteen terapeuttisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa I. Ruokonen, S. Rusanen & A.-L. Välimäki (toim.), *Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä*. (s. 71–79). Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Rajala, A., Kontiola, H., Hilppö, J. & Lipponen, L. (2019). *Lohdutustilanteet ja myötätuntokulttuuri alle kolmivuotiaiden päiväkotiryhmässä*. Kasvatus 50 (4), 314–326. Haettu osoitteesta <https://elektra-helsinki-fi.pc124152.oulu.fi:9443/se/k/0022-927-x/50/4/lohdutus.pdf> [Viitattu 5.3.2021].
- Ruokonen, I. (2009). Musiikillista oppimisympäristöä luomaan. Teoksessa I. Ruokonen, S. Rusanen & A.-L. Välimäki (toim.), *Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä*. (s. 22–29). Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Rusanen, S. (2009). Lapsen kuvista kulttuurin kuviin. Teoksessa I. Ruokonen, S. Rusanen & A.-L. Välimäki (toim.), *Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä*. (s. 48–55). Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Sandberg, E. (2021). *Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen A.-L. (2019). *Viisas mieli, opas tunnesäätelynvaikeuksista kärsiville*. Helsinki: Duodecim 2019.
- Salminen, A. (2011) Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Haettu osoitteesta https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf [Viitattu 7.2.2021].
- Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksen työryhmä. (2015). *Suru*. Teoksessa Päivi Liikamaa (toim.). Haettu osoitteesta https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/mieli_suru_netti.pdf [Viitattu 25.2.2021].

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Haettu osoitteesta https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [Viitattu 25.2.2021].
- Varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi. (n.d.). *Molli tukee lapsen tunnetaitojen ja itsesäätelyn kehittystä!*. Haettu osoitteesta https://www.varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi/molli_tunnetaidot [Viitattu 7.3.2021].
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 1§: *Lain tarkoitus ja soveltamisala*. Haettu osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidp451355408> [Viitattu 27.1.2021].
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 2 §: *Varhaiskasvatuksen määritelmä*. Haettu osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidp451355408> [Viitattu 27.1.2021].
- Vilkka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. [E-kirja]. Haettu osoitteesta <https://www.elibrary.com/reader/9789524517560>
- Willis, C. (2002). The Grieving Process in Children: Strategies for Understanding, Educating, and Reconciling Children's Perceptions of Death. *Early Childhood Education Journal*. 29, 221–226. DOI: 10.1023/A:1015125422643. [Viitattu 26.2.2021].
- Wiseman, A. (2012). Summer's End and Sad Goodbyes: Children's Picturebooks About Death and Dying. *Children's Literature in Education*. 44, 1–14. DOI: 10.1007/s10583-012-9174-3. [Viitattu 4.3.2021].